BIBLIOTECA DEUSTO DE DESARROLLO PERSONAL

Cómo mejorar uno mismo su salud

DEUSTO

Cómo mejorar uno mismo su salud

Si todavía no está puntualmente informado de la aparición de nuestras novedades sobre libros empresariales, con sólo enviar su tarjeta de visita a:

EDICIONES DEUSTO
Servicio de Promoción
Barraincúa, 14
48009 BILBAO
☎ (94) 423 53 08*

recibirá periódicamente, sin compromiso alguno por su parte, información detallada sobre los títulos recién editados.

Cómo mejorar uno mismo su salud

EDICIONES DEUSTO S·A·
Madrid/Barcelona/Bilbao

Reservados todos los derechos. Queda prohibido reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información y transmitir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado —electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, etc.— sin el permiso de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

Todas las enfermedades necesitan un diagnóstico preciso. Si tiene usted alguna duda seria acerca de su estado de salud, debe consultar con un profesional de la medicina antes de iniciar cualquier tratamiento terapéutico. Todas las manifestaciones contenidas en este libro que dan información o consejos se considera que son ciertas y precisas en el momento de editarse la obra, pero los editores no pueden aceptar responsabilidad jurídica alguna por errores u omisiones.

© Ediciones Deusto, S.A.
Barraincúa, 14. 48009 Bilbao

Cómo mejorar uno mismo su salud

ISBN: 84-234-0769-1
ISBN: 84-234-1012-9 (obra completa)
Depósito Legal: **B-12565-92**
Impreso en España - Printed in Spain

Imprime: Novoprint, S.A., Sant Andreu de la Barca (Barcelona)
Distribuye: Marco Ibérica Distribución de Ediciones, S.A.
Carretera de Irún, km 13,350,
variante de Fuencarral,
28034 Madrid

Índice

Prólogo. *Cómo utilizar este libro* 9

Capítulo 1. *En la salud y en la enfermedad* 11

La revolución encabezada por los consumidores. Alternativa o complementaria. Las terapias: qué, cómo y cuándo. Acupuntura y medicina tradicional china. Naturopatía. Osteopatía. Quiropraxia. Medicina herbaria. Homeopatía. La elección de un buen profesional de la medicina complementaria. ¿Tiene algo de bueno nuestra dieta? Los aditivos.

Capítulo 2. *Problemas de músculos y articulaciones* 53

Artritis. Artritis reumatoide. Espondilitis anquilosante. Lupus eritematoso sistémico (LES). Gota. Osteoartritis. Métodos razonables de tratamiento de las alteraciones articulares. Juanetes. Dolor de espalda. Calambres. Fibrositis. Hombro agarrotado. Dolor de cabeza causado por la tensión. Piernas inquietas. Hernia discal. Tortícolis. Codo de tenista. Luxación cervical.

Capítulo 3. *Problemas del aparato respiratorio* 83

Asma. Bronquitis. Catarro. Fiebre del heno. Sinusitis. Amigdalitis.

Capítulo 4. *Problemas cardíacos, hemáticos y circulatorios* 95

Anemia. Angina de pecho. Aterosclerosis. Arteriosclerosis. Tensión arterial. Sabañones. Enfermedades cardíacas. Almorranas o hemorroides. Venas varicosas.

Capítulo 5. *Problemas de la piel* 111

Piel grasa, con espinillas, poros abiertos, etc. Efectos del sol. Acné. Alergias de la piel. Diviesos, carbuncos y orzuelos. Callos. Ojos de gallo. Dermatitis. Eczema. Trastornos del pelo y el cuero cabelludo. Herpes (boqueras, herpes genital y herpes zoster). Sarpullido (urticaria). Psoriasis. Pie de atleta y tiña. Las cataratas y los fármacos.

Capítulo 6. *Problemas de los aparatos urinario y reproductor* 135

Frigidez e impotencia. Piedras en los riñones. Menopausia. Tensión premenstrual. Problemas de próstata. Aftas y cistitis. Mareos matinales.

Capítulo 7. *Desarreglos del aparato digestivo* 145

Cólico. Colitis. Estreñimiento. Diarrea. Diverticulitis. Flatulencia. Cálculos biliares. Gastroenteritis. Gingivitis. Síndrome de intestino irritable. Problemas hepáticos. Úlceras bucales. Dolor de estómago. Úlcera gastroduodenal.

Capítulo 8. *Problemas del sistema nervioso* 165

Anorexia y bulimia nerviosas. Angustia. Depresión. Vértigo. Jaqueca. Insomnio. Mareo de los viajes. Neuralgia.

Capítulo 9. *Ejercicios para fortalecer la espalda* 181

Capítulo 10. *Ejercicios de relajación* 197

Capítulo 11. *Dietas.* 203

Dieta para una «limpieza general». Plan de adelgazamiento en tres semanas. ¿Intolerancia o alergia a los alimentos?: una cuestión controvertida. La dieta de exclusión. La dieta Hay. Más acerca de los aditivos.

Epílogo. *El gran debate* 221

Índice alfabético 225

Lista de ilustraciones

Puntos de acupresión para aliviar el dolor de espalda 67
Puntos de acupresión para aliviar el dolor de cabeza 73
Puntos de acupresión para aliviar el dolor agudo causado por los problemas de discos 76
Puntos de acupresión para aliviar el catarro 88
Puntos de acupresión para aliviar la sinusitis 92
Puntos de acupresión para aliviar el dolor de la angina de pecho .. 99
Puntos de acupresión para aliviar las molestias del hígado 159
Puntos de acupresión para aliviar el dolor de estómago 162
Puntos de acupresión para aliviar la angustia y el insomnio 168
Puntos de acupresión para aliviar el vértigo 172
Ejercicios para fortalecer la espalda
Flexión de la parte baja de la espalda 183
Flexión lateral 185
Oscilación de la pelvis (a) 186
Oscilación de la pelvis (b) 187
Elevación de la cabeza 189
Sentada 190
Levantada 191
Estiramiento del tendón de la corva 192
Elevación de piernas (a) 193
Elevación de piernas (b) 194
Levantada cruzada 195

Prólogo

Cómo utilizar este libro

Éste no es un libro de texto de medicina. Usted no encontrará en él listas sin fin de enfermedades raras, ni encontrará tampoco una compleja exposición de las terapias complementarias. La obra se centra en las áreas de problemas de la salud que más preocupan al público. Algunos de estos problemas están relacionados con enfermedades graves e incluso, ocasionalmente, que amenazan la vida, pero, la gran mayoría de ellos guarda relación con problemas muy normales que no siempre reciben el tratamiento idóneo por la profesión médica ortodoxa.

Desde el dolor de espalda a los juanetes, desde el estreñimiento al catarro, desde los retortijones a la cistitis, éstos son los males nuestros de todos los días y a los cuales el libro da algunas respuestas. «Tiene usted que aprender a sobrellevarlo», «¿Que espera usted a su edad?», «Bueno, esto no le matará». Éste es un tipo de expresiones que los pacientes oyen con demasiada frecuencia a sus médicos de cabecera. La cuestión de la edad es particularmente cierta con las mujeres. Son muchos los problemas típicamente femeninos que se achacan a la menstruación, menopausia, tensión premenstrual y problemas posmenstruales, cuando en la mayoría de los casos hay razones físicas específicas para estos problemas. En cuanto a la gravedad de cualquier problema médico, un aspecto que debería tenerse muy en cuenta es si el caso impide o no al paciente llevar una vida plena, normal y activa.

Para un concertista de piano, clavarse una espina en un dedo es un desastre; para un futbolista, una uña en el pie que crece hacia dentro puede significar semanas fuera del campo; para una madre muy ocu-

pada, un dolor de espalda puede ser un problema agobiante que la impida sacar a su bebé de la cuna o ir a hacer la compra; y para un pensionista, un callo en el pie puede hacer el andar tan difícil que llegue a inmovilizar a una persona que de lo contrario se mostraría activa y saludable. Cualquier problema, con independencia del lugar que ocupe en la escala que hay entre la vida y la muerte, que interfiera en sus actividades y modo de vida y su capacidad para continuar con éxito la ocupación que ha elegido, es un desastre.

La finalidad de este libro es ayudar a la gente para que ellos mismos se ayuden a tener una salud mejor. Raramente le dará todas las respuestas, pero casi siempre le dará pautas respecto a las medidas que puede tomar usted para ayudar a su organismo a recuperarse más rápidamente de cualquier indisposición.

Medicina holística es un término que abarca el concepto general de las terapias complementarias. El médico verdaderamente holístico debe considerar a su paciente como una trilogía de cuerpo, mente y espíritu y además debe tener en cuenta el ambiente en que trabaja y vive esa persona. Si bien el verdadero concepto de holismo consiste en curar al paciente, no la enfermedad, y despreciar las píldoras como forma de resolver todas las enfermedades, hay muchas medidas específicas que pueden tomarse para aliviar el malestar inmediato de los problemas y que dan tiempo para conseguir el objetivo completo del enfoque holístico: erradicar la causa y tratar los síntomas molestos.

Los estados y síntomas que se comentan en el libro se han establecido de acuerdo con el sistema del organismo al que afectan, de manera que el asma, la bronquitis y los catarros aparecen en el sistema respiratorio, mientras que la artritis, el dolor de espalda, el reuma y el codo de tenista aparecen en el sistema muscular, óseo y articular. Asimismo, la anorexia, la depresión y el insomnio aparecen en el sistema nervioso, mientras que la psoriasis, el herpes zoster y el eczema en la sección de la piel, y así hasta el final del libro. Además de una breve descripción de cada estado, usted encontrará una lista de cosas que puede hacer para ayudarse a mitigar el problema y también, donde sea aplicable, la clase de facultativos complementarios que probablemente le ofrecerían un tratamiento satisfactorio de su problema en particular.

Capítulo 1

En la salud y en la enfermedad

Mirando hacia atrás, es fácil ver cómo la gente se engancha a la petidina, la inyección que se le pone antes de una operación. En esos momentos en que el paciente está inmerso en el mundo crepuscular que va de la realidad a la inconsciencia, todo parece estar lejos: sonidos, olores, visiones, todas las cosas; es decir, todas excepto el temor al dolor.

El temor a otra operación más, el temor a la mascarilla cubriéndole la cara, el desagradable olor a goma, el temor de despertarse entre atroces dolores, el temor a los vómitos sin fin, el temor a la visita diaria del cirujano para cambiar las vendas hechas un cuajarón de sangre que se pega a cada molécula de la piel. El temor a no despertar nunca más. Sin embargo, todo esto queda difuminado y escondido en los más profundos recovecos de la mente consciente por el milagro de la petidina.

Cuarenta años después, todavía puedo cerrar mis ojos y revivir, rememorando aquellos días en que era un niño enfermo y afligido, cada experiencia agonizante dentro y fuera del hospital, con innumerables viajes a Harley Street, la Meca de las excelencias médicas y la guarida de charlatanes sin escrúpulos, y los repetidos encuentros con cirujanos y anestesistas. Puedo recordar el frufrú almidonado de los uniformes de las enfermeras, la rutina sin fin de la vida en un gran hospital general con facultad de medicina, las visitas del doctor, las decisiones tomadas con susurros al pie de la cama, la bulliciosa y siempre alegre jefa de enfermeras, la silenciosa quietud de la débil luz de

vigilia que proyectaba una aureola alrededor de la enfermera de noche sentada tras su mesa, desde donde podía ver todas las camas.

A un niño de siete años, el mundo de la medicina le parece mágico. En ese momento yo decidí ser médico. Quería recompensar la dedicación, pericia y amabilidad que sin duda alguna habían salvado mi vida. Quería satisfacer la deuda que tenía con hombres y mujeres destacables y desde luego con mis padres que tanto se habían sacrificado. En aquella época no existía el Servicio Nacional de la Salud.

Hacia 1957, yo estaba camino de la facultad de medicina, pero pasé un año trabajando como enfermero en un famoso hospital donde rápidamente se fueron desmoronando mis románticas imágenes de la medicina moderna. El sistema estaba comenzando a tomar las riendas. Sí, había dedicación y doctores excelentes, amables enfermeras y resultados destacables. Pero se estaba empezando a tratar a los pacientes como síntomas y no como personas. La industria farmacéutica estaba promocionando el concepto de tratamiento a base de «pastillas para todas las enfermedades» y parecía haber cada vez menos tiempo para la receta más importante de todas, el elixir que se me había dado en dosis masivas cuando era un niño: cuidado amoroso y afectuoso.

Estas dudas fueron creciendo hasta convertirse en un grave problema. Un encuentro fortuito con un viejo amigo me guió hacia la medicina alternativa. Donald había abandonado su carrera de ciencias, que era altamente prometedora, para hacerse osteópata. En un arranque impulsivo dejé todas las ideas de estudiar medicina y fui a unirme a mi amigo. Este encuentro fortuito cambió completamente el curso de mi vida. Me sumió en nuevos campos no ortodoxos, y sin recurrir para nada al escalpelo, las drogas peligrosas y las terapias invasivas, me ha permitido estar más de 20 años ayudando a otras personas a llevar una vida más saludable y satisfactoria.

Siempre he estado agradecido por ese encuentro fortuito y por mi decisión impulsiva. Mis horizontes terapéuticos han ido desde entonces ensanchándose para incluir naturismo, acupuntura y muchos otros aspectos de la medicina alternativa. Este libro es un destilado de las cosas que he aprendido de profesores y médicos, de todas mis experiencias y, sobre todo, de los cientos de pacientes que han juzgado conveniente visitarme.

La revolución encabezada por los consumidores

En 1959, cuando decidí que quería ser osteópata, todos los que me rodeaban, incluyendo mis compañeros de estudios y mis padres pensaron que había perdido el sentido. Después de todo, la osteopatía era

parte de la medicina complementaria y ciertamente al margen de cualquier tipo de creencias ortodoxas. Hoy, alrededor de un cuarto de siglo después, la medicina alternativa, o, como yo prefiero llamarle, la medicina complementaria, ha asumido el mando de respetabilidad. Incluso el príncipe Carlos y otros miembros de la familia real británica están a favor de la homeopatía y, en una reciente charla como presidente de la Asociación Médica Británica, el príncipe Carlos pidió a los miembros de la profesión médica ortodoxa que prestaran más atención a las alternativas, especialmente la medicina herbaria, la acupuntura y la osteopatía.

Los medios de comunicación están llenos de consejos sobre el cuidado de la salud, basados en la medicina alternativa. La Asociación Médica Británica y el Consejo General Médico reconocen el valor de las terapias del tipo de la osteopatía y la acupuntura y miles de miembros del público en general han abandonado sus antiguas posturas y han pasado su lealtad de la medicina ortodoxa convencional a la filosofía general de un enfoque más natural para el tratamiento de las enfermedades.

¿Qué ha causado este cambio fundamental en la opinión pública? No hay duda de que el público está mejor informado que nunca en cuestiones médicas. La gente ya no se contenta con ir al médico y decir: «Por favor doctor, haga algo». Mucho más probablemente dirán: «Por favor, ¿puede usted decirme qué puedo hacer para ayudarme a mí mismo en este caso particular?»

Con el asunto de la talidomida, nacieron cientos de bebés deformes. Los continuos casos de nocivos efectos secundarios de los fármacos, cirugía mal aplicada, extirpación errónea de miembros y órganos han hecho al público más consciente de su propia responsabilidad con relación al cuidado de la salud. Por esta misma razón, cada vez es más la gente que busca la ayuda de los médicos especializados en medicina complementaria. El paciente ya no queda satisfecho sencillamente con que le traten sus síntomas. Él quiere que le traten de una forma mucho más global. ¿Qué quiere decir «medicina holística»? Se ha convertido en un término muy citado y del que se ha abusado mucho, pero que muy raramente se ha aplicado de forma correcta. Para ser holista, el médico ha de considerar al paciente como una trilogía. Tiene que considerar a su ambiente, su trabajo, su familia, su perfil psicológico y todos los demás factores que puedan incidir en la vida del paciente de cualquiera de las maneras.

Como la medicina convencional tiende a ser cada vez más tecnológica, el especialista se convierte en un médico que tiende a estar cada vez más interesado en menos cosas. Uno puede fácilmente prever la situación en que consultará a un especialista su dolencia del oído

izquierdo y a otro la del derecho, y ninguno de ellos mirará la cabeza que separa ambos oídos, ni el cuerpo que lleva la cabeza.

Un concepto fundamental de casi todas las terapias complementarias es el del holismo. Uno no puede tomar síntomas aislados del paciente y tratar uno cada vez. A menos que el médico esté preparado para observar al paciente al completo, como un todo viviente, un organismo en funcionamiento, todo lo que está haciendo es aliviar los síntomas y no hacer nada para tratar al paciente.

Avanzando un paso más, está claro que incluso tratar al paciente como un todo no es suficiente si uno quiere hacer algo más que eliminar los síntomas de sus dolencias. Como medida para obtener resultados a más largo plazo, es indispensable que el médico desempeñe un papel importante en la reeducación del paciente, para cambiar el estilo de vida de éste y evitar que se vuelvan a dar los estados que condujeron a los síntomas de los que el paciente se está quejando. Por ejemplo, ningún naturópata que se enfrente a un paciente aquejado de hipertensión arterial estaría haciendo su trabajo de manera adecuada si no investigara de una manera exhaustiva el estilo de vida del paciente. ¿Bebe?, ¿fuma?, ¿sabe relajarse?, ¿hace ejercicio?, ¿qué come?, ¿qué tipo de trabajo realiza?, ¿cómo son sus relaciones con la familia y su vida personal? Todos estos factores desempeñan un importante papel en los orígenes de la hipertensión arterial y sea cual fuere el tipo de hierbas que le recete y el tipo de dieta específica que le recomiende, si no consigue ayudar al paciente a reajustar su manera de vivir, siempre tendrá un problema de hipertensión. De igual manera el osteópata que ve a un paciente con problemas en la espalda y no enseña al enfermo a utilizar su cuerpo: cómo levantarse, cómo sentarse, cómo trabajar; si no le pregunta qué tipo de trabajo realiza; si no le anima a mantenerse en el peso ideal, ese médico está haciendo mal su trabajo.

Hoy en día hay muchos médicos ortodoxos que tienen un interés creciente en varias de las terapias de la medicina complementaria. Pero, por desgracia, parece que utilizan estas terapias de la misma manera que utilizan el bloc de recetas. La «pastilla para todas las enfermedades», o «la manipulación para todos los malestares», o «la aguja para todos los dolores». Estos doctores frecuentemente hacen breves cursos de fin de semana en terapias complementarias y no tienen idea alguna de la filosofía subyacente, el hilo de lo que fluye como una corriente inagotable de vida por toda la medicina alternativa.

Es verdaderamente notable que mientras los profesionales médicos han censurado durante muchos años las terapias alternativas, poco a poco muchos de los conceptos de la naturopatía, la acupuntura y la medicina herbaria hayan ido traspasando gradualmente las fronteras y

se hayan convertido en prácticas de utilización normal entre los doctores. Hace veinticinco años, como estudiante, me enfrenté a mi primer paciente que sufría una angustiosa afección de diverticulitis. En aquella época, lo más normal del tratamiento médico para este tipo de pacientes era evitar a toda costa los alimentos ricos en fibra, el pan integral, las verduras, frutas y ensaladas, y vivir para siempre con una dieta de alimentos blandos, pudín de leche, pescado al vapor y arroz blanco hervido. Verse cara a cara con un corpulento camionero de más de un metro ochenta que padecía diverticulitis era probablemente una prueba de fuego de las enseñanzas que había recibido en el Colegio Británico de Naturopatía y Osteopatía. Allí estaba mi primer paciente «de verdad», del cual yo era responsable, y sin dudarlo le di un consejo que era totalmente distinto del que le había dado un famoso cirujano en uno de los hospitales docentes más afamados del país. «Tire el paquete de golosinas que lleva en la cabina», le dije. «Olvídese del pescado cocido, del arroz blanco, del pan blanco, y cambie inmediatamente su dieta. Usted únicamente debería comer pan integral, arroz entero, muchas verduras y cantidad de ensaladas crudas». Éstas eran precisamente las comidas que su doctor le había advertido que no sólo empeorarían su enfermedad, sino que podrían acarrearle consecuencias fatales.

Unos cuantos meses después, recibí una carta del especialista de este paciente. El camionero había ido a pasar su reconocimiento periódico en el hospital, y había aprovechado la ocasión para decir al doctor lo que podía hacer con su pescado al vapor. Después de que el camionero se pasase a mi dieta, su dolencia se había resuelto completamente. El especialista me escribió en unos términos extremadamente agresivos: «Este paciente», decía, «seguramente morirá y yo me encargaré de que por ello se vea usted ante los tribunales de justicia, cuando esto ocurra». Felizmente, el paciente vivió saludablemente y con una dieta bien equilibrada durante muchos años después de esta carta, y a mi leal saber y entender todavía está haciendo lo mismo. Hoy en día todos los libros de texto de medicina recomiendan las dietas ricas en fibra, muchos alimentos ricos en materiales no digestibles que ayuden a la evacuación de las masas fecales, muchas verduras, montones de fruta, muchas ensaladas y, por encima de todo, el mágico salvado. Desde luego muchos doctores prefieren que sus pacientes tomen el salvado en forma de tabletas, ya que es un sistema que aparenta ser más científico que decirles simplemente que coman pan integral.

Otro ejemplo claro de cómo nuestras terapias han atravesado la frontera, es el de las alergias alimentarias. Cuando era estudiante me enseñaron que muchas enfermedades, por ejemplo la jaqueca, podrían

estar causadas por la reacción del paciente a algunos alimentos que su metabolismo no admite. En el caso de la jaqueca, los alimentos más comunes que producen un ataque son: queso, chocolate, naranjas, café, cacao a la taza y alcohol, en especial los vinos tintos. Los doctores tomaron a pitorreo esta idea y la mayoría de los pacientes recibieron una filípica de sus médicos de cabecera cuando les contaron los que yo les había recomendado. Sin embargo, esto funciona con muchas personas que sufren esta enfermedad tan angustiosa. Hoy en día, los más grandes hospitales cuentan con clínicas de jaqueca, todas las cuales recomiendan cambios de dieta con objeto de fomentar el alivio de los ataques.

Uno sólo tiene que comparar los alimentos disponibles en las tiendas especializadas en dietética con los que se venden en todos los supermercados a lo largo y ancho del país. Hace veinte años el yogur, el muesli, el pan integral, los alimentos sin conservantes, colorantes o aditivos artificiales, las legumbres y platos vegetarianos, eran todos productos exclusivos de las tiendas de dietética. Hoy en día no solamente pueden encontrarlos en todos los supermercados de cualquier ciudad del país, sino que ahora los propios supermercados se anuncian como «la tienda de alimentación sana que está más cerca de usted». Si ahora están cambiando de actitud, es porque usted, el cliente, les ha forzado a hacerlo. Usted ve ahora muchas secciones dedicadas exclusivamente a una alimentación más saludable en todos los supermercados, que compiten como fieras para dar una mejor información nutricional en el etiquetado a todos sus clientes. Las estanterías de los supermercados están llenas de productos llamativamente etiquetados «sin aditivos», «sin colorantes», «sin conservantes». Los estantes rebosan de lentejas, alubias, frutos secos, infusiones de hierbas, café descafeinado y sucedáneos del café.

Todo esto era impensable hace veinte años. Tanto que, en esa época, cuando era presidente de la Asociación de Productores de Comida Sana, me atreví, en una conferencia, a decir que estaba esperando el día en que ya no hubiese necesidad de ir a tiendas de dietética, sino que todo supermercado fuera una tienda de comida sana. Esta afirmación no sentó bien a más de un pez gordo del sector de fabricación de alimentos sanos, pero el sueño se hizo realidad y ahora es posible que todos los hombres, mujeres y niños de este país puedan comprar una comida más sana en el supermercado.

Desde luego hay un largo camino que recorrer antes de que podamos eliminar toda la «tapadera» de los grandes fabricantes de alimentos, que siguen mostrándose reacios a dar una información más detallada en las etiquetas de sus productos. Y por una buena razón. Sus argumentos son siempre que las amas de casa no entenderían las

palabras largas y que acabarían más confusas si los productos fueran etiquetados con más detalle. Ésta es una desconsiderada forma de menospreciar la inteligencia del comprador medio de cualquier país civilizado.

En mi consulta y en mi programa de radio *Bodytalk* («Hablemos del cuerpo») y en los programas telefónicos que hago para la LBC, se nos está constantemente recordando lo meticuloso que se ha vuelto el público a la hora de adquirir los alimentos que han de consumir en su hogar. Quieren saber cuánta grasa contiene un embutido. Quieren saber cuánta carne realmente contiene una empanada de carne. Yo estoy seguro de que muchos de ustedes no son conocedores del hecho de que en la etiqueta de una empanada de carne puede decir que contiene carne, pero sin especificar si es carne, grasa, piel, cartílagos o hueso que deberían, o no deberían, estar en una empanada de carne. Cada vez son más las madres que se están concienciando de los efectos altamente tóxicos de muchos de los aditivos alimentarios que utilizan las industrias de fabricación y manipulación de alimentos.

Estas industrias declaran que es imposible probar que muchas de estas cosas son realmente perjudiciales. Yo mantengo que debería obligarse a los fabricantes a demostrar que sus productos son inofensivos, *antes* de exponernos a nosotros mismos y, lo que es más importante, a nuestros hijos o incluso a una criatura todavía en el seno materno, a los peligros tóxicos de estas sustancias químicas. Uno sólo tiene que ver el enorme éxito del libro de Maurice Hanssen *E for Additives,* que estuvo en la lista de libros más vendidos en el Reino Unido durante muchas semanas, para comprobar en qué medida el público consumidor británico ha llegado a ser consciente de los peligros que encierran los alimentos que consumen todos los días.

En su libro *The Food Scandal,* Caroline Walker y Geoffrey Cannon citan un comentario destacable hecho por el senador McGovern en Estados Unidos, allá por 1977. Decía así: «El simple hecho es que nuestra dieta ha cambiado radicalmente dentro de estos últimos quince años, con grandes efectos, muy a menudo perjudiciales, para nuestra salud. El exceso de grasa, de azúcar o de sal puede estar y está directamente vinculado con las dolencias cardíacas, cáncer, obesidad y apoplejía, entre otras enfermedades mortales. Aquellos de nosotros que formamos parte de los poderes públicos tenemos la obligación de advertirlo. El público quiere que se le oriente, quiere saber la verdad.» Cuando era un joven estudiante, oí una vez a Stanley Lief, el fundador de Champneys, problablemente el centro de salud más famoso de todo el Reino Unido, un formidable pionero de la naturopatía y la osteopatía en este país, decir que creía que los ingleses estaban cavando su tumba con sus dientes. A pesar de ello, el gobierno esperó hasta 1979

para establecer un Comité Nacional Consultivo de Educación en la Nutrición. El informe resultante de este comité, que ahora se conoce como «Informe NACNE», estaba terminado, de hecho, a principios de 1981 pero alguien persuadió al gobierno para que no se publicara su contenido. Después de todo, había grandes intereses personales en juego: los de los grandes grupos del sector alimentario dedicados a la producción de grasas y azúcares, los granjeros lecheros, los productores de carne y las grandes empresas azucareras. Pero, afortunadamente, el 3 de julio de 1983, *The Sunday Times* filtró la historia al público en general.

A los que trabajamos en el campo de la naturopatía, el informe NACNE no nos decía nada nuevo. Aquellas cosas que nosotros habíamos estado predicando durante años y años eran consideradas, de repente, buenas y válidas por los científicos del gobierno. Súbitamente se daba la razón a quienes habíamos sido ridiculizados por atrevernos a sugerir que la gente debería comer menos carne, por atrevernos a recomendar que la gente debería consumir menos productos lácteos, por atrevernos a sugerir que el pan integral no desnaturalizado ni adulterado era más sano que el pan blanco, por más que el pan blanco fuera el predilecto del gobierno, ya que ellos controlaban la fabricación de los aditivos que se le añadían.

En una reciente publicación titulada *Food for Thought,* el Consejo de Educación para la Salud incluía una lista de instrucciones que previene al público de lo que debe hacer para alimentarse de manera más saludable. Esta lista parece un extracto de un libro de texto de naturopatía del año 1930, porque dice: coma más fibra, compre pan integral, utilice harina integral para hacer pasta y tortitas. Utilice arroz entero y pasta de harina integral. Coma más platos fuertes que estén basados en alimentos ricos en fibra, arroz, patatas, alubias, pasta y verduras. Utilice copos de avena para las envolturas crujientes. Reduzca el consumo de grasa. Compre cortes magros de carne y coma porciones más pequeñas; recorte todas las grasas que vea en la carne; hágala a la plancha en vez de frita y tire toda la grasa sobrante. Consuma pescado y aves de corral en lugar de carne roja o productos cárnicos embutidos. Tome leche desnatada o semidesnatada. Consuma yogur natural en lugar de nata. Compre quesos con bajo contenido en grasas —requesón, Edam o Camembert— en lugar de quesos muy grasientos como el queso de nata o Cheddar, o Stilton. Reduzca el consumo de mantequilla y margarina, con que se unta el pan. Haga las patatas fritas en trozos muy gruesos de manera que haya menos superficie para grasas. Elimine todas las grasas que pueda de sus recetas. Consuma lentejas para aligerar o sustituir el consumo de carne. Reduzca el consumo de azúcar. Consuma más veces frutas frescas en lu-

gar de repostería. Compre frutas en conserva «al natural». Reduzca a la mitad el azúcar en todas sus recetas (da buen resultado, con todo menos con los helados). Elimine los artículos de confitería, pasteles, dulces, bebidas y tapas. Reduzca el consumo de sal. Use menos sal al cocinar. No ponga sal en la mesa. Elimine las tapas o alimentos preparados que contengan demasiada sal. Elimine los fritos crujientes y los frutos secos aderezados con mucho contenido de sal.

Indudablemente es verdad que si el público siguiera estos consejos, consejos que vienen dando desde hace muchos años los naturópatas, cambiaría la salud de nuestra nación. Si las amas de casa dieran pan integral a su familia todos los días a partir de hoy, al cabo de dos décadas descenderían notablemente las enfermedades del intestino, especialmente si este cambio se acompañara de una reducción de la cantidad de carne roja, y de una reducción de las grandes cantidades de productos lácteos que se consumen en este país. Reduciendo el consumo de alcohol y animando a la gente joven a que coma de una manera más equilibrada, una dieta más sana, especialmente en las escuelas y colegios, se produciría una gran diferencia. Siempre he pensado que es una vergüenza que los niños no reciban en el colegio una mejor información acerca de la nutrición, la anatomía y la psicología humanas. Cuánto más sensato sería enseñar a los jóvenes a cocinar con ingredientes integrales, a entender las dietas equilibradas y a utilizar las fuentes vegetales de proteínas, infinitamente más baratas pero igual de nutritivas, en lugar de los productos cárnicos, más caros y potencialmente más perjudiciales para la salud. Desde luego no es esencial ser vegetariano para mantener la salud, pero no hay duda de que una tendencia hacia las proteínas vegetales en lugar de las animales en nuestra dieta nacional tendría efectos altamente beneficiosos a largo plazo. ¿Y no sería más sensato enseñar a las jóvenes estos hechos, en lugar del ejercicio sin sentido de hacer encantadoras tartas heladas, tortas o bollos repletos de azúcar, por no decir nada de las feculentas y grasientas empanadas?

Ya que somos lo que comemos, y cada vez son más las personas que se están dando cuenta de este hecho, no es muy sorprendente que los profesionales médicos se sientan algo así como en estado de sitio. Es significativo que la nutrición no aparezca en el programa de estudios de la mayoría de las facultades de medicina, y si aparece, trata solamente de las graves enfermedades carenciales, con muchas de las cuales difícilmente tropezarán los médicos de cabecera de este país. Así las cosas, ¿qué puede hacer usted? Pues recurrir a las librerías que están abarrotadas de una gran variedad de libros que contienen información nutricional y aconsejan sobre cómo cocinar prestando atención tanto a la salud como al sabor. Y, llegado el caso, recurrir a los pro-

fesionales médicos especializados en medicina alternativa, los naturópatas, los homeópatas, los herboristas, y todos aquellos que tienen un conocimiento práctico de la correcta nutrición.

Otra medida de la creciente preocupación e importancia que el público siente por su propio cuidado físico, es la gran saca de cartas que recibo en la LBC. Un millar de personas me escriben semanalmente a la emisora. Personas de todas las edades, de ambos sexos, de todos los estilos de vida, incluso niños en edad escolar, y todas el mismo tema. Todos ellos quieren saber qué pueden hacer para ayudarse a resolver un problema de salud en particular, qué pueden hacer para ayudarse a mantenerse en forma, con vitalidad y activos. No quieren panaceas, no quieren pastillas; quieren ayudarse a sí mismos y eso, creo, es la diferencia fundamental entre los facultativos de la medicina alternativa y la tradicional. Los doctores desaniman a los pacientes que quieren participar en su propio tratamiento. Los médicos de medicina alternativa no sólo animan a los pacientes a interesarse en su propio cuidado, sino que muchos de ellos insisten en la propia ayuda del paciente como el primer paso vital en el largo camino hacia la salud óptima.

Alternativa o complementaria

En realidad podríamos decir que la medicina alternativa no existe. Hay medicina buena y medicina mala y esto es verdad a ambos lados de la línea que separa las prácticas tradicionales de las no tradicionales. No hace tanto tiempo, muchos de los pacientes que venían a mi consulta tenían miedo de contárselo a su médico de cabecera, porque intuían que no querría saber nada más de ellos si se enteraba de que visitaban a un osteópata. Y en muchos casos, lamentablemente, esto era verdad. Hoy en día, sin embargo, las actitudes han cambiado considerablemente. Los doctores pueden permitirse el lujo de mandar a sus pacientes a los médicos que practican formas de terapia no tradicionales sin temor a ser expulsados del colegio médico.

Hay todavía muchos doctores que están resentidos de la intrusión de los profesionales de la medicina complementaria en lo que ellos consideran su mundo privado: la curación de las enfermedades. Con toda franqueza, me siento obligado a decir que hay muchos médicos que practican terapias alternativas que a su vez están totalmente en contra de la moderna medicina científica de intervención. Son los médicos que dicen que ningún paciente debería tomar nunca otras medicinas que las herbarias o las homeopáticas. Son los médicos que dicen que nunca hay necesidad de recurrir a la cirugía. Uno se pregunta

cómo reaccionarían si su hijo contrajera una grave enfermedad infecciosa que amenazara su vida. ¿Permitirían que el niño tomase antibióticos? ¿Qué harían si se le presentara al niño un cuadro de apendicitis aguda? ¿Dejarían el apéndice donde está, con el riesgo de que se reventara y produjera una peritonitis o incluso la muerte? Yo creo que no. Los excesos de este tipo de médicos hacen más mal que bien a la causa de la terapéutica natural.

Desde luego, hay muchos doctores que se muestran totalmente escépticos ante las afirmaciones de los médicos alternativos, pero evidentemente está en manos de cada uno de nosotros, los que practicamos cualquiera de las dos profesiones, llenar el vacío que se ha creado entre nosotros. Nos tenemos que comunicar con los doctores. Tenemos que explicarles lo que estamos haciendo y por qué lo hacemos. Tenemos que convencerles de que nos tomamos en serio nuestro trabajo y de que no somos impostores o charlatanes que sólo buscan sacar provecho de lo que actualmente es una moda popular en nuestro país.

Uno de los muchos beneficios que he obtenido de compilar y presentar semanalmente el programa *Bodytalk* es que he tenido oportunidad de encontrarme y hablar con una enorme variedad de gente: internistas, cirujanos, patólogos y médicos especialistas de todos los campos de la medicina tradicional. En una reciente entrevista con un especialista en cirugía ortopédica del Hospital Stoke Mandeville le pregunté su opinión de la osteopatía. Su respuesta fue: «Creo que los osteópatas tienen un papel muy valioso que desempeñar en el tratamiento de los dolores de la región lumbar.» Vino a decir que él enviaba frecuentemente a sus pacientes a un osteópata. Éstos eran pacientes cuyos problemas de espalda no justificaban la aplicación de una cirugía invasiva y que él creía que no podían responder bien a los tratamientos ortodoxos normales para el dolor de espalda, especialmente corsés de escayola, reposo en cama, tracción o fisioterapia. Cuando le pregunté cómo elegía el osteópata al que enviar a sus pacientes, su respuesta fue muy sencilla: «Envío a mis pacientes a los osteópatas que a su vez me envían sus pacientes.» Seguidamente me dijo que con esto estaba seguro de que se trataba de un osteópata que sabía cuándo el estado del paciente no merecía un tratamiento manipulativo, sino que era de una naturaleza más grave y bien podría acabar en el quirófano, y que en vista de eso el osteópata tomaba las medidas apropiadas para que el paciente fuera examinado adecuadamente por el cirujano. Dijo que le agradaría muchísimo trabajar con cualquier osteópata que mostrase este grado de especialización, conocimientos y responsabilidad.

Un eminente cirujano oncológico que trabajaba conmigo en la Fundación Marie Curie me dijo que compartía plenamente las ideas nutri-

cionales de los médicos naturistas. Además, estaba firmemente convencido de que la alimentación desempeñaba un papel vital no sólo en el origen de muchos cánceres sino también en su tratamiento. Estaba a favor del tipo de enfoque nutricional que había sido adoptado por algunas insituciones tales como la Clínica Oncológica de Bristol.

Un importante especialista en psiquiatría de uno de los hospitales docentes de Londres dijo en el programa *Bodytalk* que estaba interesado en la curandería como forma de tratamiento y que en modo alguno estaba en contra de que se practicara dentro de la organización del Servicio Nacional de la Salud. Ya ven ustedes que no todos los doctores están en contra de las terapias alternativas.

Una reciente encuesta entre 86 doctores titulados recientemente, todos ellos médicos de cabecera, demostró que 76 pensaban que la acupuntura era utilizable, 74 creían en la hipnosis, 45 pensaban que la homeopatía era provechosa y 39 de ellos que la osteopatía tenía un papel importante que desempeñar en los tratamiento médicos. Dieciocho de estos doctores estaban tratando a pacientes con una o más terapias alternativas y más de un tercio de ellos habían enviado a sus pacientes a doctores de medicina alternativa. Veintidós de estos jóvenes médicos habían recibido tratamiento de terapéutas alternativos y el 80 % de ellos decían que les gustaría aprender al menos una terapia alternativa como complemento para la práctica médica.

A todo lo largo y ancho del mundo de la medicina tradicional, desde el más alto pináculo de los logros médicos al más joven estudiante de medicina que da sus primeros pasos vacilantes por la senda de la carrera que ha elegido, hay todo un mar de fondo de interés por la medicina alternativa y de insatisfacción con algunos de los aspectos de la moderna medicina tecnológica. Durante una entrevista con un médico de cabecera me dijo que una de las razones de la masiva prescripción de fármacos en este país, especialmente tranquilizantes, era que extender la receta es, sin duda, la manera más rápida de terminar la consulta.

De alguna manera la medicina moderna ha perdido su sentido de orientación. Yo creo que demasiados doctores tradicionales quieren atrasar el reloj un poco. Con esto no pretendo negar los maravillosos avances en técnicas quirúrgicas y el desarrollo de muchos fármacos que salvan la vida, sino volver a una época en la que había tiempo para atender cuidadosamente al enfermo, y en la que se enseñaba a los doctores a cuidar del enfermo. Yo creo que a causa de estos sentimientos, los doctores están prestando cada vez más atención a las terapias alternativas.

Por esta misma razón es vital que los practicantes de la medicina alternativa se propongan llevar su mensaje a aquellos que todavía no

están convencidos de la eficacia de algunas de nuestras terapias. Pero todos nosotros debemos aceptar el hecho de que nos necesitamos los unos a los otros y al decir *todos* no sólo me refiero a los doctores, tanto de medicina como alternativos, sino también a los pacientes. Hay cosas que nosotros hacemos mejor que los doctores. Hay cosas que hacemos igual de bien que los doctores. Hay cosas que no podemos hacer. Asimismo, para los doctores tradicionales hay muchas áreas en que les podemos ayudar a atender a sus pacientes. Y, después de todo, al final, la única cosa que importa realmente, en cualquier tipo de curación, es que el paciente reciba el mejor tratamiento para su dolencia y que este tratamiento sea administrado con cuidado, amor, consideración y, por encima de todo, dignidad. Por esta razón, yo estoy convencido de que «medicina alternativa» no es el término correcto.

La «medicina complementaria» supone una situación donde en el cuidado de cualquier paciente, de cualquier problema, una variedad de diferentes terapeutas pueden utilizar sus diferentes especialidades y sus diferentes métodos de tratamiento de forma que se complementen los unos a los otros en beneficio del paciente que está sufriendo la enfermedad. Hay médicos en la parte no tradicional de la cerca que creen que «complementaria» significa «subordinada». Esto no es verdad. Nadie está sugiriendo que estas terapias deban ser suplementarias o estar bajo control de ningún otro médico, pero si todos trabajamos juntos en beneficio de la humanidad, cuánto dolor podría evitarse; cuántas enfermedades innecesarias podrían prevenirse. Cuánto dinero podría ahorrarse en el servicio a la salud reduciendo la horrenda factura de los fármacos, minimizando la cantidad de intervenciones quirúrgicas innecesarias y liberando camas y recursos que así podrían destinarse al tratamiento de casos para los que están más indicados y son realmente eficaces.

Las terapias: qué, cómo y cuándo

La finalidad de este libro es poner a los lectores en disposición de encontrar por sí mismos el tipo de terapia que mejor se ajuste al problema particular que pudieran estar sufriendo. Consecuentemente, necesitamos echar un vistazo a las terapias complementarias más importantes; qué son, cómo funcionan y cuándo son apropiadas para el tratamiento de una enfermedad. Analizaremos la acupuntura, la naturopatía, la osteopatía, el herborismo y la homeopatía. Pero primero unas pocas palabras de advertencia.

La práctica de la medicina tradicional en este país está estrictamente controlada por la legislación. Cualquier doctor que se comporte

mal, tanto personal como profesionalmente, está sujeto a que su nombre sea eliminado del Registro del Consejo General Médico. Esto le aparta a todos los efectos de practicar su profesión en este país. Desgraciadamente, no hay tal registro obligatorio para los médicos que practican la medicina alternativa. Se han hecho muchos intentos para establecer tal registro pero todos ellos se han ido al traste al cabo de pocos años.

Si usted está pensando en visitar a un profesional de la medicina complementaria, compruebe sus calificaciones. Hay en este país un gran número de organismos profesionales que publican listas oficiales de sus miembros, y aparecer en estas listas supone unos niveles básicos de aprendizaje, competencia, conducta profesional y, lo que es más importante, aseguramiento de riesgos. No se impresione si ve una larga lista de abreviaturas rimbombantes detrás del nombre del profesional. Hay listas de calificaciones profesionales que sí significan algo. Lo más importante es que el profesional debe pertenecer a uno de los organismos acreditados que existen. Muchos títulos, calificaciones y credenciales impresionantes pueden ser un auténtico timo, pues son muy fáciles de obtener haciendo cursos por correo o de fin de semana apañados por falsos colegios, escuelas y otros establecimientos, o tal vez sean producto de la fértil imaginación del profesional que se los haya otorgado él mismo.

Parece ser que flota en el ambiente la creencia de que la medicina complementaria, por ser natural, también es segura. Lamentablemente, esto no es verdad. Por ejemplo, muchas hierbas son altamente tóxicas; más aún: cualquier medicamento, natural o sintético, que tenga efectos terapéuticos tiene también efectos secundarios. En algunos casos, la acupuntura en manos no especializadas puede ser un gran peligro para la salud. Uno tiene que pensarse mucho la cuestión de la esterilización de las agujas, y la de si los profesionales saben dónde las están pinchando. Las manipulaciones de unas manos expertas pueden ser una bendición para el paciente que está sufriendo. Las de manos no expertas puede constituir un desastre. El profesional competente tiene que ser capaz de dos cosas: tiene que estar en disposición de hacer un diagnóstico del problema del paciente y tiene que ser competente en la práctica de las técnicas terapéuticas que aplique.

No hay duda de que la gran mayoría de los profesionales acreditados en el campo de la medicina complementaria dominan muy bien las técnicas y tienen una excelente formación teórica, pero, como decía el cirujano ortopédico citado anteriormente, el osteópata que sabe cuándo no debe tratar a un paciente es más de fiar que el osteópata que trata a todos los pacientes de todas las enfermedades. Por esta razón, y solamente por esta razón, un buen aprendizaje de los funda-

mentos de la medicina convencional y de las técnicas de diagnóstico es vital para que el profesional resulte seguro a la hora de practicar con el público. Cualquier centro que no enseñe anatomía, fisiología y diagnosis diferencial a los futuros profesionales y que no ponga a estos alumnos en contacto con gran número de pacientes a los que puedan observar y tratar bajo supervisión, está haciendo un flaco servicio no sólo al público sino a la profesión.

Acupuntura y medicina tradicional china

Los orígenes de la medicina tradicional china se pierden en la bruma de los tiempos. La acupuntura, tratamiento que supone la perforación de la piel con una aguja, es ciertamente el aspecto de la medicina china más conocido en el mundo occidental, a pesar de que sólo es una parte del sistema. La medicina tradicional china incluye el uso de miles de hierbas, dietas, nutrición, manipulación, masaje y ejercicio, tanto físico como espiritual. Los primeros escritos de acupuntura están fechados hace cuatro mil quinientos años y la tradición china nos cuenta cómo los doctores que atendían a los antiguos guerreros chinos advirtieron muchos casos de guerreros que se recuperaban de enfermedades crónicas después de recibir heridas de espada o flechas durante las batallas. Se hizo evidente que el tamaño de la herida importaba poco, solamente importaba su localización y profundidad de penetración. A partir de estas tempranas observaciones los chinos desarrollaron todo su sistema de acupuntura.

Cómo funciona la acupuntura

Los conceptos básicos de la acupuntura son fundamentalmente muy, muy simples. Los antiguos chinos creían que la vida humana, de hecho toda la vida, se mantenía gracias a un flujo de energía vital o fuerza vital conocida como *chi* y que esta fuerza está integrada por dos componentes exactamente iguales y opuestos, *yin* y *yang*. El objeto de utilizar la acupuntura era equilibrar los niveles relativos de *yin* y *yang*, manteniendo así un flujo equilibrado de *chi* a través de todo el sistema del cuerpo, a través de los órganos, los nervios, el cerebro, la piel y el sistema respiratorio.

Este equilibrio se equiparaba a la buena salud. Con el advenimiento de una enfermedad, se detectaban perturbaciones en este flujo de energía y la detección de las perturbaciones descansaba en el método chino tradicional de diagnóstico por impulsos, en el que el profesional sentía los doce impulsos, seis en cada muñeca, que están relacionados con las líneas específicas del flujo de energía. Estas líneas

se conocen como meridianos. Son líneas arbitrarias de la superficie del cuerpo en las que reside la clave de los puntos de acupuntura. Hay 26 meridianos de estos que en total contienen unos 800 puntos reconocidos; las agujas se pueden insertar en la piel en el preciso punto requerido para conseguir tanto estimulación como sedación, esto es, aumentar o reducir los niveles de flujo de energía en ese punto y además en los meridianos.

Hoy en día la mayoría de los acupuntores utilizan agujas de acero inoxidable, aunque en los primeros tiempos los chinos utilizaron sucesivamente agujas hechas de piedra, bambú, hueso y finalmente metal, también solían hacerse de metales preciosos como plata y oro, y sus aleaciones. Los acupuntores occidentales probablemente combinarán una mezcla de los mejores enfoques tradicionales de la medicina china con los procedimientos y técnicas de diagnóstico de que dispone la medicina moderna. Un diagnóstico básico todavía depende de los impulsos, y el acupuntor decidirá entonces qué puntos necesitan ser tratados con objeto de conseguir la estabilidad de la energía *chi.*

El acupuntor puede llevar a cabo este tratamiento mediante la inserción de agujas, que en manos experimentadas es un tratamiento perfectamente seguro y normalmente indoloro. Alternativamente puede elegir la aplicación de calor, con un sistema denominado *moxibustión,* en el que se utilizan hojas secas de la hierba *Artemisia vulgaris* para calentar la superficie de la piel encima del punto de acupuntura. Un método más intenso de tratamiento es envolver alrededor de la aguja de acupuntura, ya insertada, un poco de hierba que, al arder transfiere el calor a través de la aguja y del punto de acupuntura al meridiano que se está tratando.

La influencia de la moderna ciencia occidental en la práctica de la acupuntura ha sido profunda. El descubrimiento de que ciertos puntos de acupuntura desencadenaban la liberación en el cerebro de las substancias químicas conocidas como endorfinas y encefalinas ha ayudado a convencer a los escépticos científicos occidentales de que la acupuntura tiene un valor real como terapia. Estas substancias químicas actúan de la misma manera que la morfina en el sistema nervioso del cuerpo, y esto explicaría por qué el uso de la acupuntura en la anestesia ha sido tan satisfactorio. Muchas operaciones se practican diariamente en China utilizando las agujas de acupuntura como única forma de anestesia, que, además, permite realizar intervenciones largas.

Las ventajas de este sistema son evidentes. Libera al paciente del shock de la anestesia, y permite ir al quirófano de una manera más segura a los pacientes que, de otro modo, no podrían aguantar el gas convencional de la anestesia, debido a problemas respiratorios o cardíacos. La recuperación del paciente tras la operación es completa y

los observadores occidentales han podido ver a los pacientes levantarse de la mesa de operaciones y abandonar el quirófano sin ayuda de nadie. El desarrollo de la electroacupuntura es un buen ejemplo de la combinación de la ciencia occidental con la filosofía tradicional china. Ahora se dispone de pequeñas máquinas electrónicas que pueden detectar los puntos de acupuntura en la piel y además pueden medir la cantidad de energía *chi* que fluye a través del punto. Los impulsos eléctricos pueden ser utilizados para estimular ese punto y la máquina puede medir la cantidad de energía que se debe aplicar para estimular, o que se debe eliminar del sistema para sedar un meridiano en particular.

Lamentablemente, uno de los efectos secundarios de la inclusión de la ciencia en la acupuntura es que muchos profesionales occidentales creen que la acupuntura solamente tiene valor probado como tratamiento para eliminar el dolor. Creen esto porque sus efectos pueden ser demostrados y medidos en un laboratorio. Los acupuntores tradicionales, sin embargo, saben por experiencia propia que el valor de la acupuntura va más allá del meramente analgésico. El profesional especializado y experto puede utilizar su arte —porque con toda seguridad podemos decir que tiene más de arte que de ciencia— para tratar a los pacientes que sufren toda la gama de enfermedades.

En la medicina tradicional china no hay nombres para las enfermedades, porque los profesionales tradicionales de la medicina sólo tratan a las personas, no los síntomas. Los chinos son también los más tempranos pioneros de la medicina preventiva, y las tradiciones nos cuentan que los doctores chinos visitaban a sus pacientes regularmente para asegurarse de que estaban bien. Mientras estaban bien, les pagaban. Tan pronto como el paciente caía enfermo, se interrumpían los pagos y el paciente no pagaba de nuevo hasta que no recuperaba la salud. Uno no puede por menos de preguntarse qué efectos causaría la aplicación de este concepto en las lujosas consultas privadas de muchos países occidentales.

La visita a un acupuntor

Primero asegúrese de que su acupuntor es miembro de uno de los organismos reconocidos. No se sienta violento al preguntar por sus calificaciones cuando concierte la cita. A la llegada a la consulta, eche un vistazo y mire si está limpia y parece higiénica. Después de todo, la acupuntura significa perforar la piel con agujas y esto es un foco potencial de infección y enfermedad si no se mantienen unas rigurosas condiciones higiénicas. ¿Es limpio el acupuntor? ¿Están limpias sus uñas? ¿Existen instalaciones adecuadas para la esterilización de las agujas? En su primera visita al acupuntor, le hará seguramente un

historial como cualquier otro profesional médico. Si no lo hace, pregúntele por qué. Luego, probablemente, procederá a tomarle el pulso en las muñecas. Esto puede que le lleve bastante tiempo. Seguidamente decidirá cuál es la mejor manera de tratarle a usted y tratar su problema en particular.

Si usted tiene dolores intensos, es probable que le trate con lo que se conoce por «técnicas secundarias», que son agujas aplicadas en o cerca de la zona de localización del dolor, para darle un rápido alivio. Ésta no es la práctica general para el alivio de la causa del problema, sino solamente un tratamiento local para mitigar el dolor. Las agujas han de ser introducidas en la piel y pueden dejarse entre diez y veinte minutos, durante los cuales las agujas pueden ser estimuladas por rotación o con un suave movimiento arriba y abajo.

En el tratamiento de dolencias sistémicas el área tratada bien puede estar alejada del sitio donde radica la dolencia. Por ejemplo, la jaqueca puede ser tratada insertando agujas en los pies, y los problemas digestivos tratando puntos de las manos. Los diagramas (ver la lista de ilustraciones de la página 7) le mostrarán la relación entre meridianos y órganos y funciones del cuerpo. La mayoría de los pacientes dicen que sienten una asombrosa sensación de relajación a los pocos segundos de que las agujas hayan sido introducidas. Desde luego hay peligros en todas las formas de terapia y la acupuntura no está exenta de ellos. El más serio problema es el de la transmisión de enfermedades hemáticas como la hepatitis. Normalmente, el virus de la hepatitis no puede ser destruido simplemente por coción, y de aquí que todos los acupuntores acreditados utilicen métodos más fiables de esterilización. Además, se les debería preguntar a los pacientes si han sufrido alguna vez de hepatitis, y esos pacientes deberían tener un juego de agujas exclusivo para ellos. Cuando el tratamiento de un paciente de este tipo haya concluido, estas agujas deberían desecharse de una manera segura. Los peligros adicionales del SIDA también deben tenerse en cuenta, y el doctor debe estar al tanto de los factores que hacen probable la presencia de esta horrible enfermedad.

El otro posible peligro de los tratamientos de acupuntura es el de dañar los órganos adyacentes. Naturalmente el tratamientos de los brazos, piernas y extremidades es comparativamente seguro, pero cuando se trata el abdomen, pecho, cuello o cabeza, los acupuntores deben ser conscientes en todo momento de los tejidos y órganos que se encuentran debajo de la zona que están tratando. Se sabe de casos de graves heridas producidas por la utilización descuidada de las agujas de acupuntura. Uno de los casos más famosos de esto fue, lo que no deja de ser interesante, el de un cirujano especialista de un afamado hospital que, habiendo hecho un curso de acupuntura de un fin de

semana, perforó el pulmón de su paciente con una de las agujas de acupuntura. Este doctor fue severamente castigado y el paciente recibió la debida indemnización.

Algunas veces, al cabo de uno o dos días de haber recibido el tratamiento, especialmente en los casos de estimulación más que en los de sedación, los pacientes presentan reacciones bastante fuertes al tratamiento. Esto normalmente desaparece a las cuarenta y ocho horas y deja al paciente con una sensación considerablemente más confortable.

Lleva muchos años aprender la habilidad y técnica de la acupuntura. En manos adecuadas es segura, altamente eficaz y provechosa para el tratamiento de muchos problemas de la salud, y usted puede encomendar con total seguridad el cuidado de su salud a un acupuntor debidamente formado y colegiado.

Cuándo visitar a un acupuntor

La medicina china es, según la concepción tradicional, un sistema completo de curación. Pocos acupuntores, sin embargo, practican todos los aspectos de la medicina china. Con todo, la gama de problemas que responden a los tratamientos de acupuntura es larga y apasionante. Enfermedades físicas de las cuales el dolor es el mayor síntoma tienen en la acupuntura un tratamiento extremadamente bueno. Enfermedades de las articulaciones como la artritis, artritis reumatoide, problemas musculares, lumbago, ciática, problemas de discos, neuralgia trigeminal y dolores posoperatorios son algunas de las áreas donde la acupuntura analgésica es extremadamente eficaz. Problemas crónicos como la jaqueca, asma, fiebre del heno, rinitis crónica y problemas de la piel como eczema, psoriasis y acné responde bien a la acupuntura, aunque los resultados son mejores cuando el tratamiento se utiliza en conjunción con otras terapias naturales.

La acupuntura también puede utilizarse con mucho éxito en tratamientos de hígado, riñón y desarreglos intestinales, en particular los del aparato digestivo tales como el síndrome de intestinos irritables, enfermedad de Crohn, diverticulitis, colitis, estreñimiento crónico y problemas de la vesícula biliar, aunque una vez más diremos que el tratamiento de estos problemas es mucho mejor cuando se hace en combinación con otras terapias como hierbas medicinales y nutrición naturista.

Se ha probado que la acupuntura es extremadamente eficaz cuando se trata de problemas de adicción: la adicción a las pastillas para dormir, tranquilizantes, drogas, tabaco y alcohol puede tratarse con buen resultado. Las técnicas varían. Algunos profesionales utilizan agujas insertadas en la oreja, que dejan colocadas un cierto tiempo. Otros prefieren que el paciente acuda periódicamente para los tratamientos;

en estos casos se insertan las agujas durante el tratamiento y se extraen antes de que el paciente se marche. Los mejores resultados se han obtenido en la adicción al tabaco y a las drogas duras. Mi experiencia me dice que los tratamientos de alcohólicos no han tenido tanto éxito, a pesar de que éste es, desde luego, un problema más social que médico.

Al igual que en el tratamiento de todos los problemas de adicción, el éxito del procedimiento depende, ante todo y sobre todo, del deseo y la motivación del paciente para dejar el hábito al que es adicto. Sin la cooperación de los pacientes, muy poco se puede conseguir. Sin embargo, en mi propia consulta, consigo una tasa media de éxitos del 70 % con gente que realmente quiere dejar de fumar, y parece que también los resultados a largo plazo son igualmente estimulantes, ya que la mayoría de los que han tenido éxito inicialmente siguen sin fumar después de dos y tres años desde que empezaran su tratamiento. En épocas de estrés, es bueno para el paciente tener uno o dos tratamientos auxiliares, lo que parece que marca la diferencia entre un éxito continuado o el volver a los viejos hábitos. Personalmente no entiendo cómo funcionan estos tratamientos auxiliares, si reforzando el deseo piscológico del paciente de no volver a fumar, o si mediante los efectos psicológicos de la acupuntura, pero en estos casos el fin justifica definitivamente los medios.

Naturopatía

La naturopatía, medicina natural o naturismo, es sin duda alguna el tatarabuelo de muchas de las otras ramas de la medicina alternativa. La concepción subyacente en ella ha extendido sus tentáculos en las estructuras de terapias como la osteopatía, quiropraxia, homeopatía y medicina herbaria, y, si bien todas ellas pueden diferir de gran manera en la aplicación técnica, todas utilizan los principios fundamentales del naturismo como punto de partida para la práctica de sus terapias especiales.

A pesar del hecho de que la palabra naturopatía no se utilizó hasta principios de este siglo, las bases filosóficas y muchos de los métodos de la medicina naturista son antiguos, remontándose a unos cuatrocientos años antes de Cristo, cuando Hipócrates propuso su base filosófica para el tratamiento de las enfermedades. Aquí se dio la primera explicación del tratamiento de la enfermedad aprovechando las leyes de la naturaleza. Es muy extraño que, siendo Hipócrates «el padre de la medicina», la moderna ciencia médica se desentienda por completo de las más que evidentes leyes de la salud que fueron establecidas por

él hace unos dos mil quinientos años. Fue él quien dijo que sólo la naturaleza cura, si se le da la oportunidad de hacerlo. Él dijo: Que la alimentación sea vuestra medicina y que la medicina sea vuestra alimentación. La enfermedad, dijo, es una expresión de purificación. Y finalmente, su concepto de que todas las enfermedades son una demostró una perspicacia y un conocimiento intuitivo de las funciones más íntimas de los órganos humanos, que estaban siglos por delante de su época.

La filosofía del naturismo está basada en tres principios fundamentales. Primero, el cuerpo posee el poder de curarse a sí mismo mediante su propia vitalidad interna. Aprovechar esta fuerza vital es la piedra angular de la filosofía naturista. Todos los tratamientos naturistas se orientan a aumentar, realzar y movilizar los propios mecanismos innatos de defensa y reparación del organismo mientras que, al mismo tiempo, no hacen nada que pueda interferir con estos mecanismos.

En segundo lugar, el naturópata cree que la enfermedad es siempre una manifestación de que las formas vitales del organismo se están utilizando para eliminar la obstrucción a un funcionamiento normal. Un médico naturópata trata de descubrir y eliminar las causas básicas de la enfermedad y no meramente tratar los síntomas. Por ejemplo, las alteraciones químicas del organismo pueden deberse a deficiencias o excesos en la dieta. Pueden ser debidas al mal funcionamiento de los procesos de eliminación. Pueden estar relacionadas con una mala circulación o con alteraciones de la respiración. Los problemas mecánicos pueden estar causados por tensiones musculares, daños en los ligamentos o articulaciones, malas posturas, especialmente las que se deban a factores ocupacionales, así como desviaciones de la columna que conducen a una interferencia en el funcionamiento del sistema nervioso y del sistema óseo-muscular en general. Finalmente, el deterioro de la función psíquica puede ser producido por estrés, causado por preocupación, tensión o ansiedad en situaciones personales, domésticas o de trabajo.

En tercer lugar, el principio de que la medicina naturista es holística es esencial para la buena aplicación de sus métodos. Las enfermedades afectan al organismo por completo, no simplemente un órgano o un sistema aislado. Todo ser humano responde de una manera individual a su ambiente. Cada uno tiene unos puntos débiles y otros fuertes. Cada uno tiene unas necesidades diferentes. Las reacciones de su cuerpo al estrés pueden ser muy diferentes dependiendo de la salud, las tendencias genéticas o el historial previo.

Al tratar por entero a la persona, el naturópata busca la causa a muchos niveles. Intenta eliminar la causa fundamental de la enfermedad y no trata simplemente de quitar los síntomas de la enfermedad.

Para un sedentario oficinista, una uña del pie que crezca hacia dentro es dolorosa pero no es un inconveniente desastroso. Para una bailarina profesional de ballet una uña así puede significar la ruina de su carrera. Aunque el tratamiento de ambos casos sea prácticamente el mismo, la respuesta psicológica de ambos pacientes es totalmente distinta. El tratamiento mecánico de ambos casos será naturalmente el mismo, pero mientras que el oficinista necesitará una recomendación de qué tipo de zapato o calcetines debe utilizar y una orientación para que no se le vuelva a repetir el problema, la bailarina de ballet necesita un nivel más alto de apoyo y tranquilización ya que cualquier cosa que afecte a los pies de una bailarina es comprensible que produzca unas reacciones psicoemocionales de terror, inquietud y enorme estrés.

El verdadero naturópata desempeña un doble papel. Primero, los pacientes consultan con él un problema particular, de tal manera que pueda utilizar sus conocimientos terapéuticos para resolver las causas subyacentes de la dolencia con la que el paciente se presenta. En segundo lugar, y más importante, desempeña el papel de educador. La responsabilidad del naturópata es educar a sus pacientes a ser más responsables de su propia salud, ayudarles a comprender las leyes fundamentales de la naturaleza relativas al reposo, el ejercicio y la nutrición, y orientarles hacia un estilo de vida que, al tiempo que apropiado para la sociedad actual, ayude al paciente a evitar los excesos de nuestra civilización occidental y consecuentemente a llevar una vida plena, activa, satisfactoria y, por encima de todo, saludable y larga.

La Asociación Británica de Naturopatía y Osteopatía ha hecho una lista de las terapias que son de importancia vital en el tratamiento naturista de las enfermedades:

1. *Dietética.* Incluye la recomendación de dietas naturales saludables y equilibradas basadas en los principios defendidos por los profesionales de la medicina naturista durante los últimos 100 años, y solamente ahora aceptadas como correctas por la profesión médica tradicional y los especialistas en nutrición. También, se pueden dar dietas específicamente controladas, a criterio del médico, a los pacientes que necesiten un régimen específico y probablemente más rígido para el tratamiento de una dolencia en particular.

2. *Ayuno.* El ayuno controlado se ha utilizado como forma de terapia durante más de dos mil años. Hipócrates lo utilizaba para muchas enfermedades, ya que permitía al cuerpo concentrar todos sus recursos en afrontar los procesos de la enfermedad en vez de atender al proceso químico de la digestión. Aunque la profesión médica ha ridiculizado durante años el ayuno, éste ha comenzado a ganar aceptación y su eficacia está demostrada en el tratamiento de enfermedades como la obesidad, tensión arterial alta, artritis,

reumatismo, alergias a los alimentos e incluso problemas psiquiátricos como la esquizofrenia.

3. *Ajustes estructurales.* Utilizando la osteopatía, quiropraxia, técnicas neuro-musculares, reeducación postural y ejercicios reparadores, el profesional naturópata trata de conseguir un equilibrio en las actividades físicas del organismo, para integrar la columna, músculos, ligamentos y articulaciones de todo el organismo.

4. *Hidroterapia.* Es la utilización del agua, tanto de manera interna como externa, en forma de baños, paños, compresas, nebulizaciones y duchas. La hidroterapia es de gran valor en muchas dolencias y cuando se aplica de forma correcta puede producir resultados destacables en el tratamiento tanto de malestares crónicos como agudos.

5. *Higiene natural.* Incluye el cuidado general del cuerpo, la utilización del ejercicio físico sensato y moderado con relación al estado del paciente, y el cultivo de un enfoque positivo de la vida y la salud. Las técnicas de relajación son una parte importante de este aspecto del tratamiento.

6. *Educación.* En la filosofía naturista, tan importante como todo lo anterior, si no más, es explicar al paciente por qué se produce la enfermedad y qué puede hacer él mismo para ayudarse a mantener el nuevo y mejor nivel de salud que le han dado los métodos naturistas de tratamiento. De esta manera se anima al paciente a asumir la responsabilidad de su propia salud. Sólo la naturaleza cura y los naturópatas harán todo lo que esté en su mano para fomentar ese proceso curativo inherente al organismo de cada uno de nosotros. Además, no hará nada que interfiera con ese proceso curativo.

¿Cuándo ir al naturópata?

La mayoría de las consultas naturistas son similares en concepto a las consultas generales de medicina tradicional. La mayoría de la gente, una vez que descubren el naturismo tienden a hacer del naturópata su médico de familia. Un naturópata bien formado le hará a usted un historial médico normal en su primera visita, pero, por otra parte, mostrará más interés en su estilo de vida que un médico de cabecera medio; querrá saber algo de sus hábitos alimentarios, de sus hábitos de trabajo y de sus hábitos de descanso. Se interesará también por su estado psíquico general, su sentido de realización, sus frustraciones, sus fobias, sus temores, así como por las funciones fisiológicas normales mediante los correspondientes análisis de sangre y orina y la medición de la tensión arterial.

Difícilmente se encontrará un estado patológico que no mejore con

el tratamiento naturista. Hay ocasiones en que el naturópata reconocerá la necesidad de terapias fuera de su campo normal en algún caso particular. Puede ocurrir que usted, por ejemplo, necesite de la cirugía. Un naturópata no abandona en ese punto. Tratará de que, cuando usted haya acabado su tratamiento con él, dicho tratamiento complementará el del cirujano al que usted va a visitar. Mejorará su nutrición. Acaso le prescriba una terapia de vitaminas. En suma, hará todo lo necesario para que esté usted en óptimas condiciones de salud para soportar la operación y para recuperarse de ella tan pronto como le sea posible.

Osteopatía

«Es preciso conocer la naturaleza de la columna vertebral y cuáles son sus finalidades naturales, ya que tal conocimiento será necesario para entender muchas enfermedades.» Lo escribió Hipócrates cuatrocientos años antes de Cristo. ¿Qué es la osteopatía? La osteopatía es un sistema de curación que trata de la estructura del cuerpo, esto es los huesos, articulaciones, ligamentos, tendones, músculos y tejido conjuntivo general y las relaciones entre todos ellos.

El término osteopatía fue utilizado por primera vez por su creador, el doctor Andrew Taylor Still, en 1874, para designar una concepción terapéutica que él mismo había desarrollado. Él creía que el cuerpo humano era autocurativo y que un suministro nervioso y sanguíneo ininterrumpido a todos los tejidos del organismo era indispensable para su funcionamiento normal. Si algún problema estructural como espasmos musculares, desviación de la columna vertebral o una lesión interferían este flujo nervioso o sanguíneo, el poder autocurativo se deterioraba y a resultas de ello se producía la enfermedad. Con esta idea, creó un sistema de manipulación destinado a remediar cualquier desviación o anormalidad estructural.

Still fue la primera persona en exponer una explicación racional de por qué la columna vertebral es tan importante en el mantenimiento de la salud, al contener la médula espinal. La médula espinal puede definirse como una prolongación del cerebro que regula todas las funciones del cuerpo, que no solamente las de los músculos, sino también las de los tejidos tales como los órganos vitales, corazón, hígado, pulmones, riñones, vasos sanguíneos y venas. Cualquier interferencia con los nervios que entran y salen del cerebro por vía medular debe afectar al funcionamiento normal de los tejidos a que estos nervios están unidos.

La manipulación en sí tiene una larga historia. Hipócrates describió hace más de dos mil años varias técnicas para tratar la columna ver-

tebral, y todavía existen muchas formas primitivas pero eficaces de manipulación en la medicina popular de todo el mundo. Sin embargo, su utilización hasta ahora se limitaba simplemente al tratamiento de afecciones de la espalda. Lo que Still hizo fue ampliar la utilización de la manipulación aplicándola al tratamiento de multitud de otras afecciones en que la estructura dañada afectaba al funcionamiento. Fue capaz de adoptar muchas de esas técnicas que realmente eran de valor y rechazar las que no fueran útiles o incluso pudieran ser peligrosas, creando de esta manera nuevas técnicas con objeto de tener a su disposición una terapia completa y práctica.

¿Qué enfermedades trata un osteópata?

La mayoría de las personas empiezan a consultar a un osteópata cuando tienen molestias en la espalda o cuando experimentan dolor y malestar en otras articulaciones y músculos. Sin embargo, no es anormal comprobar que después de un tratamiento para la principal afección, los pacientes también experimentan una mejora en otras dolencias que no habían considerado dignas de someter a la atención del osteópata. Por ejemplo, un paciente que sufría de agarrotamiento y dolor del cuello y hombros pudo comprobar que la manipulación del cuello le había eliminado también el vértigo. Experiencias de este tipo fueron las que dieron apoyo al concepto de Still de que los problemas de la columna vertebral pueden afectar no solamente a músculos y articulaciones, sino también a otros tejidos y órganos que reciben estímulos del nervio de la zona afectada.

Las investigaciones modernas de los hospitales osteopáticos norteamericanos han demostrado que las anormalidades de la médula espinal pueden afectar a órganos como los pulmones, el corazón, el estómago, los intestinos, la vesícula, el útero, etc. También puede demostrarse que estos órganos pueden, a su vez, dañar a la médula espinal. La manipulación en la columna vertebral, por lo tanto, puede resultar de gran valor en el tratamiento de muchas dolencias orgánicas, especialmente la jaqueca, el asma, el estreñimiento, los dolores menstruales, las enfermedades cardíacas y los desarreglos digestivos.

La osteopatía, sin embargo, no considera que la columna vertebral sea el único factor en las enfermedades. No puede negar que hay factores genéticos, alimentarios, ambientales, bacteriológicos y fisiológicos que también pueden ser causa de enfermedades, ni puede pretender curar enfermedades desencadenadas por estos factores.

¿Qué implica el tratamiento osteopático?

Antes de que el osteópata trate a un paciente, preparará un detallado historial médico, seguido de un completo examen físico. Exami-

nará la postura del paciente, la manera en que se mueve, además de observar si hay limitaciones o exageraciones de los movimientos de alguna zona. El osteópata hace un examen detallado de la columna vertebral, analizando los movimientos de cada vértebra, buscando si hay dolor, tirantez o desplazamientos. Si fuera necesario, podría recomendar pruebas más exhaustivas, como rayos X o análisis de sangre y orina, que le ayuden a establecer un diagnóstico seguro. Habiendo realizado este diagnóstico y establecido la causa de la dolencia, el osteópata comenzará el tratamiento, suponiendo que su aplicación es aconsejable y segura. El objetivo del tratamiento es mejorar la movilidad de las articulaciones atrofiadas, restaurar las funciones de las articulaciones que no están trabajando adecuadamente y hacer desaparecer las zonas de presión que estén afectando a los nervios que controlan partes muy distantes del cuerpo.

El osteópata puede utilizar técnicas de manipulación, masaje neuromuscular profundo, relajación y reeducación postural, todo ello con objeto de hacer desaparecer la causa de la dolencia del paciente.

No es anormal que los pacientes sufran alguna reacción después del primer o segundo tratamiento osteopático, ya que el masaje a gran velocidad utilizado para reajustar las articulaciones de la columna puede irritar los tejidos colindantes. Los pacientes suelen presuponer que el osteópata no estará a favor de utilizar fármacos o cirugía para el tratamiento de los problemas de la espalda y esto, en líneas generales, es verdad, aunque haya situaciones en que se puedan recomendar fármacos antiinflamatorios o analgésicos en casos de dolores agudos. Y por lo que se refiere a la cirugía, hay situaciones que hacen inevitables las intervenciones de columna. La mayoría de los osteópatas, sin embargo, creen que muchos pacientes se someten a la cirugía antes de explorar todas las posibles alternativas de los tratamientos manipulativos. No hay duda de que cada vez son más los cirujanos ortopédicos que recomiendan a sus pacientes que prueben con los tratamientos osteopáticos, cuando otras formas tradicionales han fallado, antes de recurrir a la intervención quirúrgica. El uso complementario de los conocimientos de un cirujano ortopédico tradicional y de un osteópata va indiscutiblemente en beneficio del paciente y produce resultados que en algunos casos ninguno de los profesionales hubiera podido conseguir por sí solo.

Otra vez, es el enfoque holístico del osteópata la razón fundamental del enorme éxito conseguido por los osteópatas en el tratamiento de los problemas de espalda. El número de pacientes que han estado sufriendo molestias de la espalda durante muchos años y nunca han sido examinados adecuadamente por ningún profesional médico tradicional es bastante alarmante. El osteópata observará al paciente como

una totalidad. A pesar de que su dolor de espalda sea el síntoma con que se presente el paciente en la consulta del osteópata, la verdadera causa de ese dolor puede estar situada muy lejos de la espalda. Hay un gran número de problemas médicos que pueden producir dolor de espalda, pero también hay anormalidades o dificultades mucho más simples que pueden dar como resultado un dolor de espalda.

El osteópata inicia el reconocimiento del paciente en el mismo momento en que el paciente entre por la puerta de la consulta. ¿Cómo anda, cuál es su postura, cómo son sus movimientos, está agarrotado y rígido, está doblado por la cintura, está desalineada su espalda? ¿Cómo se sienta en la silla? Todas estas cosas son pistas vitales para detectar el origen del problema del paciente. Son muchos los pacientes aquejados de dolor de espalda que han hecho varias visitas al doctor sin que éste les haya pedido nunca que se quiten la ropa. Ningún reconocimiento osteopático se completa sin un examen total del paciente de manera que el profesional pueda comprobar la postura del paciente —sin ropa— en pie, sentado y tumbado.

Merece la pena resaltar la gran frecuencia con que simples problemas de los pies, tobillos, rodillas y caderas pueden dar como resultado un dolor de espalda. Y con similar frecuencia, cambiar la silla en que trabaja el paciente, cambiar la altura del banco de trabajo en la fábrica o en el taller, o simplemente cambiar el tipo de zapatos que calza, puede mejorar espectacularmente problemas de espalda largos y crónicos.

En nuestro país podemos tropezar con miles de profesionales que se titulan osteópatas. Sin embargo, son bastante menos los que pertenecen a organizaciones profesionales responsables, cuyos requisitos de colegiación son bastante severos.

Quiropraxia

La quiropraxia es una forma de tratamiento manipulativo relacionada muy de cerca con la osteopatía. El concepto de quiropraxia fue desarrollado por David Daniel Palmer en 1895, en el estado norteamericano de Iowa. Él creía, como Still, que los desplazamientos de la estructura de la columna causaban síntomas en partes muy distantes del cuerpo. Las principales diferencias entre la quiropraxia y la osteopatía son en su mayor parte cosa pasada, ya que ambas formas de terapia manipulativa suscriben ahora los modernos conceptos de la anatomía y la fisiología, aunque utilizan tratamientos manipulativos para el alivio de una gran gama de enfermedades, no solamente los desarreglos de la columna vertebral.

La quiropraxia pone una mayor confianza en los rayos X para el diagnóstico de los problemas de columna, y las técnicas prácticas de manipulación son ligeramente diferentes de las de los osteópatas; el quiropráctico tiende a utilizar menos el apalancamiento y más la presión directa sobre vértebras concretas.

Los quiroprácticos preparados adecuadamente son profesionales altamente cualificados y consiguen excelentes resultados en el tratamiento de dolores de espalda y otros desarreglos musculares y óseos. La quiropraxia está más extendida en Norteamérica que en otros países, a pesar de que el establecimiento del Colegio Anglo-Europeo de Quiropraxia en Bournemouth ha aumentado en gran manera el número de profesionales quiroprácticos en el Reino Unido.

Medicina herbaria

El uso de plantas para aliviar el sufrimiento humano es tan antiguo como el propio hombre. Los chinos guardaban escritas detalladas listas de remedios herbarios hace más de cinco mil años. El papiro de Ebers, que data aproximadamente del año 1500 antes de Jesucristo, contiene detalladas descripciones de remedios herbarios. Muchos de estos remedios es del todo seguro que fueron plenamente eficaces. Sabemos que muchas de las plantas utilizadas contenían substancias químicas muy poderosas que tienen efectos activos en la fisiología del cuerpo humano.

Una receta específica del papiro de Ebers era para el tratamiento de la ceguera nocturna, para lo que se recomendaba extraer el hígado de un buey, asarlo, hacerlo pasta y alimentar con ella al paciente que sufría de ceguera nocturna. Nosotros sabemos hoy que esta receta tuvo que haber sido eficaz, porque el hígado asado de buey contiene grandes cantidades de vitamina A. Hay validación científica para muchos de los remedios herbarios tradicionales.

El gran fisiólogo Paracelso hizo mucho para formalizar el conocimiento escrito de las plantas medicinales y fue seguido en Inglaterra por los grandes herbarios Culpeper y Hill. De hecho, el libro de Culpeper *The English Physician and Complete Herbal,* que se publicó en 1653, fue uno de los primeros textos médicos que se escribieron en inglés y no en latín. Culpeper no hizo muchos amigos entre los profesionales del campo médico, porque tradujo sus secretos al idioma conocido por los hombres corrientes.

Medicinal puede ser cualquier tipo de planta que proporcione material de actividad terapéutica. Este material puede derivarse de la

raíz, el rizoma, el tallo, la hoja, la flor, la semilla, la corteza, el fruto, la madera o la goma o resina que se recoge de la planta. Mientras algunos científicos occidentales ridiculizaban la utilidad de las hierbas medicinales, uno no necesitaba mirar muy lejos para descubrir que muchos de los preparados sintéticos fabricados por las grandes industrias farmacéuticas pertenecían en sus orígenes a los descubrimientos de los grandes médicos herbarios. La atropina y otros alcaloides afines están derivados de la mortal belladona. La ergonovina y la ergotamina provienen del cornezuelo del centeno. La cocaína proviene de la planta de coca. La modesta dedalera produce la digitalina, mientras que la morfina se deriva de la amapola del opio y el ñame es una fuente de hormonas para la fabricación de píldoras anticonceptivas. Estos pocos ejemplos sirven para ilustrar la amplia gama de efectos clínicos que pueden producirse por medio de plantas medicinales. Las mencionadas aquí están, desde luego, entre las más poderosas, pero hay muchas, muchos cientos de otras plantas provechosas, seguras y eficaces, de las que derivan muchas de las medicinas que recetan los herboristas profesionales para beneficio de sus pacientes.

No deja de ser interesante que en otras partes del mundo, especialmente en la Europa oriental, haya farmacias «estatales» de plantas medicinales y que sea a éstas adonde primero acuden los pacientes cuando no se encuentran bien. Actúan como centro de primeros cuidados, y en ellas el herborista ofrece tratamientos sencillos, seguros y eficaces para muchas dolencias menores y evita que los pacientes pierdan un tiempo precioso en la consulta del médico para dolencias que pueden curarse de una manera tan fácil y sencilla. Además, los posibles efectos secundarios nocivos de los sencillos remedios herbarios son mucho menos tóxicos y menos insidiosos que los de muchos fármacos modernos.

El herborista prepara sus remedios de muy diversas maneras. Los remedios más poderosos se preparan en forma de tintura: una parte de hierba embebida en cinco partes de alcohol. Los extractos líquidos que contienen una parte por peso de hierba y una por volumen del extracto también se suelen utilizar. Las hierbas se pueden usar también en forma de infusiones. Éstas se suelen hacer normalmente de la parte expuesta de la planta (flores, hojas, ramas o algunas veces las tres cosas), no con las raíces. Se pone en una taza una cucharadita de la hierba seca y se llena con agua que acabe de empezar a cocer, se cubre y se deja reposar durante por lo menos diez minutos. Las partes más leñosas de la planta se utilizan para hacer una decocción en la que se pueden usar las raíces, ramitas, granos, cortezas o semillas. Éstas se ponen en una cacerola con agua fría y se lleva a punto de ebullición. Se deja que la cacerola cueza a fuego lento durante unos veinte o

treinta minutos. Así se extraen todos los ingredientes activos de los constituyentes de la planta.

El valor de la cataplasma lamentablemente ha sido menospreciado por muchos profesionales, tanto tradicionales como alternativos, en estos últimos años. Sin embargo, los ganaderos y los veterinarios lo conocen mejor. Ellos siguen utilizando cataplasmas que dan excelentes resultados. La cataplasma funciona a base de que los aceites volátiles de la planta penetran por la piel de la zona afectada. Las cataplasmas son extremadamente eficaces para tratar los problemas de abscesos y otras inflamaciones locales. La raíz molida de la consuelda, la corteza de una variedad de olmo y la corteza de malvavisco son las más utilizadas. La cataplasma se hace mezclando una cucharada sopera de la hierba en polvo con agua caliente para hacer una pasta espesa. También se suele preparar utilizando té de hierbas así como consuelda y manzanilla. La pasta se esparce entonces sobre un lienzo limpio que se pliega y se envuelve en otro lienzo limpio y se aplica sobre la zona inflamada, tan caliente como el paciente pueda resistir.

Las compresas son otra forma de tratamiento con hierbas extremadamente valioso. Las comprensas hechas con tintura de árnica pueden ser muy eficaces en el alivio de torceduras, y magulladuras graves. Los ungüentos también pueden hacerse con extractos de hierbas utilizando cera de abejas para darles la consistencia que se necesite. Unos ungüentos extremadamente provechosos son los de caléndula y malvavisco, muy eficaces en el alivio de arañazos, quemaduras, picaduras de insectos y otras irritaciones leves de la piel.

Las medicinas herbarias se prestan bien a la automedicación y primeros auxilios para dolencias menores. Sin embargo, la potencia extrema y la amplia gama de eficacia de muchos remedios a base de hierbas ha conducido al ejercicio de una próspera profesión a miles de herboristas.

La creciente inquietud a cuenta de los efectos secundarios de los fármacos y la repetida publicidad dada a los desastres provocados por algunos de ellos han llevado a un considerable auge en la práctica de la medicina herbaria. Cada vez son más las personas que desean evitar los posibles peligros de las terapias basadas en fármacos de síntesis cuando hay sencillas y eficaces medidas que cualquiera puede tomar. Los padres también ven con mayor preocupación las repetidas dosis de antibióticos, analgésicos y otras medicinas con receta que están recibiendo sus hijos.

Un herborista cualificado tratará a su paciente de la misma manera que cualquier otro profesional de la salud. Necesitará un historial completo de sus antecedentes médicos. De cualquier manera, se mostrará muy interesado en la nutrición y el estilo general de vida de su pa-

ciente y, al igual que todos los profesionales holísticos, no se interesará simplemente en ayudarle a que desaparezcan los síntomas sin meterse en la causa de la enfermedad.

Homeopatía

Similia similibus curantur/Lo semejante se cura con lo semejante

Ésta fue la teoría, publicada en 1796, de los orígenes de la homeopatía. Su fundador, Samuel Christian Hahnemann, nació en Meissen, Alemania, en 1745 y tras estudiar medicina en Leipzig y en Viena, se estableció en Leipzig. Durante sus investigaciones, tropezó con un hecho harto conocido pero nada investigado: los síntomas producidos por la quinina en un organismo sano eran notablemente similares a los síntomas para cuyo tratamiento se utilizaba quinina. Hahnemann dedicó el resto de su vida a estudiar las posibilidades de curar lo semejante con lo semejante. También desarrolló el sistema de potenciación, que consiste en utilizar dosis cada vez más pequeñas de un fármaco para producir efectos cada vez mayores.

A pesar del tremendo antagonismo que le mostraron sus rivales en medicina y de que se vio forzado a abandonar Leipzig, Hahnemann creó un sistema de medicina que se extendió por todo el mundo y es ampliamente utilizado allá donde se practique la medicina. El concepto básico de la visión de Hahnemann era que la enfermedad no tiene existencia propia. Él creía que la enfermedad era «un extravío de la salud» y su trabajo giró alrededor de la búsqueda de remedios homeopáticos que reprodujeran los síntomas de todas las posibles variantes de esos extravíos.

La homeopatía es única entre las terapias alternativas por dos razones. En primer lugar porque está incluida en el Servicio de la Salud, en el que hay un buen número de hospitales homeopáticos. En segundo lugar, la medicina homeopática disfruta del patrocinio de la casa real británica. Este estado de cosas obedece a que la homeopatía fue introducida en Inglaterra por Frederick Quinn, un joven doctor inglés con las más altas relaciones sociales. Se rumoreaba incluso que era hijo ilegítimo de la duquesa de Devonshire. Los médicos tradicionales no estaban en Inglaterra más de parte de Quinn que los contemporáneos de Hahnemann lo estaban de éste en Leipzig, pero mediante sus influencias Quinn ganó para la homeopatía el favor de la familia real y de otros personajes importantes. Por esta razón la homeopatía disfruta de la consideración que tiene hoy en día en Inglaterra. El principal centro de actividad homeopática británica es el Hospital Homeopático Real de Londres, junto con su facultad de medicina homeopática. A

pesar de las influencias reales y de las soberbias instalaciones, el interés general por la homeopatía entre los doctores tradicionales no sólo es muy limitado, sino que sus conocimientos incluso de los conceptos básicos de la homeopatía son insignificantes.

También hay en el Reino Unido un gran cuerpo de homeópatas no médicos. Las diferencias entre los homeópatas con formación médica y los homeópatas que no la tienen no son tan grandes como uno podría pensar, ya que ambas escuelas siguen las cuatro reglas básicas que se han derivado de las enseñanzas originales de Hahnemann: Primera, los medicamentos homeopáticos deben elegirse por razón de la similitud entre los síntomas que producen en una persona normal y los síntomas que el paciente está sufriendo. Segunda: siempre que sea posible, el medicamento debe administrarse individualmente. Tercera: los medicamentos se administran en pequeñas dosis homeopáticas. Cuarta: los pacientes no deben tomar repetidas dosis rutinarias de medicación, sino que sólo deben hacerlo cuando los síntomas lo requieran.

Preparación de los remedios homeopáticos

La mayoría de las medicinas homeopáticas están preparadas con materiales frescos, procedentes de plantas o animales. El material de las plantas se convierte en tintura por medio de su disolución en alcohol puro. La tintura madre se utiliza luego para preparar el remedio homeopático. Esto se realiza tomando una gota de tintura y mezclándola con noventa y nueve gotas de alcohol. Entonces se disuelve y agita en una máquina especial que en opinión de Hahnemann impregna la medicina de una energía particular. Una gota de la solución resultante se mezcla con otras noventa y nueve gotas de alcohol y así sucesivamente. Cuantas más veces se repita el proceso, más débil es la proporción de la substancia original y, de acuerdo con la teoría homeopática, más alta la potencia o eficacia de la medicina. Los remedios homeopáticos se recetan tanto en forma de líquidos, de los que se toman unas pocas gotas disueltas en agua, como en forma de pequeñas píldoras. Éstas se hacen usando como excipiente lactosa o sacarosa inerte.

La visita a un homeópata

Los remedios homeopáticos no se recetan mezclados ni tienen el amplio espectro de los productos farmacéuticos modernos. Puede haber docenas de remedios adecuados para pacientes afectados de jaqueca, por ejemplo, pero sólo hay un remedio que puede curar a tal paciente concreto. De aquí el concepto homeopático de la totalidad de

los síntomas. Por esta razón el médico homeopático preparará un historial médico extremadamente detallado y medido de cada paciente, incluso remontándose hasta las enfermedades de la niñez, enfermedades de los padres e incluso posiblemente de los abuelos, así como de otros parientes cercanos.

El homeópata se interesará minuciosamente por cosas que afectan al estado del paciente: ¿Qué le hace bien, qué le hace daño? ¿Cómo reacciona el paciente al calor y al frío? ¿Está localizado el malestar más en el lado izquierdo que en el derecho, o al revés? Los meros síntomas de dolor son de muy poco interés para el homeópata, ya que esto no le da ninguna pista de la individualidad del problema particular del paciente.

El estado psicológico del paciente es de una importancia enorme para el homeópata. ¿Cuáles son las actitudes del paciente hacia su propia enfermedad? ¿Le pone irritable? ¿Le deprime? ¿Le sucedió algo desagradable antes de declararse la enfermedad? ¿Le han despedido; ha tenido una pelea con su familia; se ha producido el fallecimiento de algún familiar, o se ha divorciado? ¿Ha sufrido el paciente alguna enfermedad grave anteriormente? ¿Le han operado alguna vez? ¿Cómo es la complexión del paciente? ¿Cuál es su ánimo normal: tranquilo y relajado, o tenso, difícil y obsesivo?

Todas estas características constitucionales del paciente puede que no le parezcan a usted muy importantes si se encuentra en un estado francamente malo y además doloroso, pero al homeópata le son vitales para llegar al remedio individual más eficaz para tal paciente, tal ocasión y tal problema. En el análisis final, el médico puede llegar a una breve lista de cinco o seis posibles substancias. Depende entonces de su capacidad y su intuición determinar qué remedio concreto recetar. El advenimiento de la moderna tecnología ha simplificado en gran medida la prescripción de remedios homeopáticos, ya que ahora se dispone de nuevos programas informáticos que pueden evitar al médico el prolongado y tedioso cometido de consultar e interreferenciar los extensos repertorios.

Cuándo visitar a un homeópata

En varios países europeos hay un creciente número de médicos generales que practican la homeopatía dentro de la seguridad social. También hay un número cada vez mayor de hospitales homeopáticos, entre los que destaca el Hospital Homeopático Real en Londres. En dichos países, el paciente que desea ser enviado por medio del servicio nacional de salud a un hospital homeopático o a un médico general homeópata, puede pedir a su propio doctor que le dé un parte de consulta. Muchos doctores lo están deseando hacer, aunque desde

luego todavía hay algunos escépticos que se mostrarían reacios a enviar un paciente a un homeópata. Sin embargo, hay muchos homeópatas que no están colegiados como profesionales médicos a los que se puede consultar directamente.

El homeópata es un médico de medicina general en el sentido más auténtico del mundo. Muchas familias acuden exclusivamente a un homeópata para todas sus necesidades médicas y este especialista sabrá desde luego cuándo es necesaria una intervención más drástica, bien sea en forma de operación o de otras investigaciones. De esta manera, vemos otra vez las ventajas de un sistema complementario de medicina en el que el homeópata, gracias a sus filosofías y métodos particulares con el paciente, puede trabajar, y frecuentemente lo hace, de forma complementaria con los doctores tradicionales.

En estados agudos puede ser necesario aplicar remedios homeopáticos dos, tres e incluso cuatro veces al día durante varios días. En las enfermedades crónicas más duraderas, el homeópata prescribirá una sola dosis de medicamento y pedirá al paciente que vuelva a la consulta al cabo de dos semanas, para darle un informe detallado y completo de las reacciones —si las hay— producidas desde que tomó la dosis única.

Sales de tejido

Durante el siglo XIX, un doctor alemán llamado Schussler mantuvo la opinión de que la enfermedad se debía a la carencia de minerales y, basándose en esto, desarrolló un esquema de doce sales de tejido. Éstas se preparan en concentraciones homeopáticas y a menudo se venden combinadas unas con otras. Son extremadamente provechosas para la automedicación de dolencias leves. Las doce sales de tejidos son remedios seguros, baratos y extremadamente eficaces que están disponibles en las estanterías de todos los comercios de alimentos dietéticos y en muchas farmacias.

Cada vez más, los científicos tradicionales están pidiendo pruebas de la eficacia de todos los remedios, incluidas las medicinas homeopáticas. Es extremadamente difícil establecer pruebas irrefutables de la eficacia homeopática utilizando las pruebas clínicas estándar de doble anonimato, ya que como hemos comentado con anterioridad, los remedios homeopáticos no se recetan basándose en los síntomas del paciente, sino basándose en el paciente en sí. Por lo tanto, cualquier intento que implique recetar un remedio específico para muchos pacientes, todos los cuales sufren los mismos síntomas, está condenado al fracaso según la práctica homeopática. Sin embargo, la homeopatía es indudablemente segura e indudablemente eficaz para muchos pacientes.

La elección de un buen profesional de la medicina complementaria

Un sector está teniendo un auge sorprendente en el Reino Unido. Sin dejarse desanimar por la inflación, el desempleo creciente o la cotización de sus divisas, ese sector está creciendo como la espuma, y con el crecimiento vienen los inevitables dolores; sólo que en este sector es el consumidor quien probablemente acabará sufriendo. El sector es, desde luego, la medicina alternativa o, como el príncipe Carlos y yo preferimos denominarla, medicina complementaria.

A lo largo y ancho del país están surgiendo legiones de clínicas de salud natural, centros nutricionales, clínicas de alergias, osteópatas, naturistas, acupuntores, reflexólogos, herboristas y homeópatas. Ahora bien, a pesar de sus lujosas instalaciones, de sus enfermeras primorosamente uniformadas, de la sarta de letras o títulos importantes que sus propietarios se colocan detrás del nombre, y de los certificados colgados de las paredes como si fueran papel pintado, estos establecimientos puede no ser lo que parecen.

La visita a uno de estos lugares puede dejarle a usted en manos de un dislocahuesos de portal, de un consejero nutricional cuya titulación se la dado él mismo, o del conserje de una fábrica que hace horas extra como acupuntor después de asistir a un cursillo de fin de semana en sabe Dios dónde. Las revistas de salud cada vez cuentan con más páginas repletas de anuncios de estos cursos de aprendizaje tan caros como inútiles en la mayoría de las ocasiones; se ofrecen cursos para estudiar en casa por correo, e intensivos de fin de semana, a cualquiera que disponga de los cuantiosos fondos necesarios para pagar la matrícula. Curiosamente, lo que no exigen estos «centros» es experiencia médica previa de ningún tipo.

La existencia de estos cursos es un escándalo y los que de ellos salen con la denominación que sea, se convierten en un peligro público. El Colegio Británico de Naturopatía y Osteopatía es el único centro oficial de aprendizaje establecido en Europa que ofrece una carrera en cuatro cursos anuales de intenso estudio y prácticas diarias. En el Reino Unido hay solamente otras dos escuelas que imparten cursos de osteopatía y un colegio de quiropraxia, con los mismos requisitos académicos de entrada y plan de estudios de cuatro cursos anuales.

Los organismos profesionales asociados con estos colegios llevan registro de todos sus miembros cualificados, establecen códigos de conducta apropiados y un seguro obligatorio para los profesionales. Los estudiantes de estas escuelas aprenden medicina básica y técnicas de diagnóstico y trabajan con un gran número de pacientes, bajo estrecha supervisión. Son profesionales altamente competentes, no como una

joven paciente, que me telefoneó una tarde preguntándome si podía utilizar mi esterilizador porque acaba de terminar un curso intensivo de acupuntura que se había impartido durante el fin de semana. En el precio del curso se incluía un juego de agujas, pero ella no podía afrontar el coste de un esterilizador adecuado para desinfectar las agujas. ¡Y tenía unos cuantos pacientes que iban a ir a su «consulta» al día siguiente!

No hay un control legal adecuado sobre los profesionales de la medicina complementaria, ningún registro oficial, ninguna comprobación de condiciones higiénicas o de competencia. Cualquiera se puede establecer en la práctica con algo o nada de aprendizaje.

Ninguno de los principales organismos de medicina complementaria establecidos desde hace tiempo permite que se anuncien sus miembros, así que evite a quienes se anuncian. Lo más probable es que sus calificaciones sean cuestionables. No se prive de hacerles preguntas acerca de su formación. Sospeche de las respuestas evasivas o beligerantes.

Según que la profesión médica y los profesionales de la medicina complementaria vayan actuando cada vez más al unísono, el más beneficiado es el paciente. Sería una tragedia que unos irresponsables matasanos que se quieren hacer ricos rápidamente desbarataran los planes de este delicado equilibrio.

Ya es hora de que el gobierno tome algunas medidas. Después de todo, si uno tiene que darse de alta como herrador para poner las herraduras a los caballos, ¿por qué no puede haber un registro de profesionales de la medicina complementaria competentes y auténticos? Desde luego, la primera persona a quien usted debería consultar, si está buscando un médico de medicina alternativa es a su médico de cabecera, ya que es más probable que sea él y no la lechera de la esquina quien mejor sepa quiénes son las personas competentes de la localidad.

¿Tiene algo de bueno nuestra dieta?

A pesar de toda la publicidad reciente que se ha dado a los alimentos que tomamos, los alimentos que no tomamos y los alimentos que deberíamos tomar, la gran mayoría del público británico no se alimenta de forma sana y equilibrada.

Una reciente encuesta hecha en Inglaterra estudió los hábitos alimentarios de un grupo de más de ochocientas personas en cerca de quinientos hogares y descubrió algunos hechos sorprendentes. A pesar del supuesto interés en comer mejor, el informe descubrió que el 93 % de los hombres y el 98 % de las mujeres de edades comprendidas entre los 18 y los 54 años no toman suficientes verduras en sus comidas. Las verduras frescas son la fuente de ácido fólico, esencial para

el organismo, pues es una substancia vital para la formación de la sangre y el metabolismo de las proteínas.

El 60 % de las mujeres de edades comprendidas entre los 18 y 54 años no toman suficiente hierro. Más del 90 % de los hombres y mujeres no toman suficiente vitamina B_6. La vitamina B_6 o piridoxina, conocida como vitamina antidepresión, es extremadamente importante, especialmente para mujeres que toman anticonceptivos, fumadores, bebedores habituales y para el tratamiento de la tensión premenstrual.

La dieta del 73 % de las mujeres contiene menos calcio que las cantidades recomendadas por día y el calcio es esencial para la formación adecuada de los huesos, dientes, uñas y pelo. Es especialmente importante para las mujeres después de la menopausia cuando pierden calcio de los huesos, y para las embarazadas y las madres que están criando, cuya necesidad de calcio aumenta. La encuesta también descubrió que el 75 % de las mujeres tienen un aporte de zinc por debajo de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud. La carencia de zinc puede llevar a una amplia gama de problemas de salud: falta de desarrollo físico, mental y sexual, poco apetito, lenta cicatrización de arañazos y heridas, y en los hombres impotencia.

Finalmente la encuesta también descubrió que la cantidad media de fibra presente en la dieta de las personas encuestadas era sólo de 20 gramos en el caso de los hombres y de 18 en el de las mujeres, mientras que el mínimo de fibra recomendado diariamente es de 30 gramos.

¿Qué tal es su consumo de vitaminas? ¿Come usted muchos platos precocinados? ¿Alimenta a sus hijos con comidas rápidas y cenas frías «tipo televisión»? ¿Come abundante fruta fresca? ¿Contiene su dieta muchos alimentos feculentos refinados y procesados, púdines instantáneos, bizcochos con gelatina sintética, sopas de sobre? Comer bien ni es difícil, ni es cosa de chiflados, ni es caro, si usted sigue estas simples reglas:

1. Un tercio de sus alimentos deberían ser productos frescos y crudos: frutas, ensaladas, verduras. Los alimentos crudos son una valiosa fuente de fibra, vitaminas y minerales.
2. Consuma pan integral, pasta integral y arroz entero para ingerir más fibra y vitaminas.
3. Las aves de corral y el pescado son fuentes saludables de proteínas; las carnes rojas deberían consumirse sin sebo y preferentemente a la plancha.

Los productos lácteos y los huevos son adiciones valiosas para cualquier dieta, pero deben consumirse con sentido común. Un poco de mantequilla pura es mejor que mucha margarina química que tenga el mismo número de calorías.

Evite las caras comidas precocinadas y consuma sopas caseras, legumbres de todo tipo y hortalizas como alternativa ocasional de la carne. Rebaje su consumo de todos los productos cárnicos —embutidos, fiambres, patés—, todos los cuales contienen grandes cantidades de grasas.

No hace falta ser un sibarita de la comida, un maniático en busca de alimentos raros o un vegetariano acérrimo para estar sano, aunque se ha demostrado que una buena dieta vegetariana es mejor para la salud que una dieta con carne. Lo único que se necesita es pensar un poco y mucho sentido común.

El lector encontrará mucha más información sobre dietas más adelante y algunas veces puede pensar que el consejo que se le da parece bastante extremado. Esto es siempre así por una razón muy específica. A veces es una necesidad terapéutica el seguir una dieta vegetariana, o ayunar o eliminar totalmente ciertas substancias de nuestra dieta diaria, como los productos lácteos, los alimentos que contienen trigo o los que probablemente contienen levadura. Aparte de estos ejemplos específicos, el consejo nutricional general de este libro se centra en el equilibrio. Hay una sana postura intermedia entre la alimentación del adicto a la Coca-Cola y las hamburguesas dobles y la del maniático que no come nada que no sea arroz entero y zanahoria rallada.

En mi propia consulta he encontrado más fácil tratar con los adictos a la Coca-Cola y la hamburguesa, ya que no es difícil hacer notar el error de sus costumbres a quienes se alimentan básicamente con productos cuya densidad de nutrientes es baja, mientras que los maniáticos de la comida sana se consideran a sí mismos como buscadores de un santo grial alimentario. Estas personas frecuentemente siguen dietas que no les brindan un aporte diario adecuado de los nutrientes esenciales, y pueden provocar serios problemas cuando tratan de que sus hijos sigan los mismos programas nutricionales extremos.

Hay una tendencia evidente a comer menos carne en este país. La Asociación Vegetariana británica calcula que hay ahora más de un millón de verdaderos vegetarianos y otro millón que comen pescado y aves pero que han abandonado el consumo de carnes rojas. Este último grupo ha recibido el apelativo de «demi-veg» (semivegetarianos) y están apareciendo un gran número de libros de cocina orientados a este nuevo grupo de practicantes de una alimentación más sana.

Hay pruebas más que sobradas de que seguir una buena dieta vegetariana es más saludable que comer carne. Cuando visité recientemente la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, uno de los profesores que dirigía el laboratorio de investigación sobre el colesterol me dijo que, según sus encuestas, no cabía duda de que todos los vegetarianos que él había estudiado en Harvard tenían un índice

más bajo de dolencias cardíacas de tipo coronario, una menor incidencia de hipertensión arterial y un nivel mucho más bajo de colesterol en la sangre que los que comen carne.

El que se hace vegetariano por razones morales, sin embargo, corre más peligros que quien se hace vegetariano por razones puramente nutricionales. En este país tenemos mucha gente que decide hacerse vegetariana por razones puramente morales. Aquí hemos de incluir un gran número de jóvenes quinceañeras y, aunque los auténticos motivos de su decisión no se pueden cuestionar, me preocupa mucho su falta de conocimiento nutricional. Recibo muchas cartas de madres que están preocupadas en extremo por el nivel general de nutrición de sus hijas cuando éstas deciden dejar de comer carne y, a juzgar por algunas de esas dietas que las madres me envían, sus preocupaciones no están del todo infundadas.

Si usted o alguno de su familia decide hacerse vegetariano, asegúrese de que adquiere suficientes conocimientos para hacerlo de una manera sana. La Sociedad Vegetariana dirige cursos de cocina, da conferencias y facilita algunos textos extremadamente provechosos, y desde luego hay algunos libros excelentes de cocina vegetariana que van desde la cocina vegetariana china a la cocina vegetariana judía, y usted podrá encontrar una gran selección en su librería o tienda habitual de dietética.

Los aditivos

La cuestión de los aditivos en las comidas es otro tema que usted verá que surge varias veces a lo largo de este libro. Durante muchos años los métodos de la medicina complementaria, y especialmente los naturópatas como yo, han estado muy preocupados ante el creciente uso de aditivos artificiales que van a parar al estómago de los consumidores en grandes cantidades. Otra vez ha sido el público el que ha forzado tanto a los médicos como a los fabricantes a tener más en cuenta la creciente preocupación que motivan estos dudosos productos químicos. En su libro *E for Additives*, Maurice Hanssen da una lista completa de los aditivos que se utilizan legalmente en el sector de la alimentación en el Reino Unido, y a pesar de que este libro ha sido durante muchas semanas el número uno en la lista de obras más vendidas, muchísima gente sigue todavía despreocupada no sólo de los peligros de estas substancias químicas, sino incluso de su presencia en las comidas diarias que consumimos.

Usted, señora, acaba de fregar los platos después de la comida, ha terminado de planchar y se sienta a tomar tranquilamente una taza de

café antes de que los niños vuelvan del colegio. Usted saca un trozo de brazo gitano y corta una rebanada generosa y, según la mordisquea, ingiere tan contenta:

— *E440 (A).* Pectina líquida: agente espesante y emulgente. Puede causar distensión estomacal y flatulencia.
— *Almidón modificado.* Espesante.
— *E465.* Etilmetilcelulosa: estabilizador y emulgente.
— *E471.* Mono-diglicerina: emulgente y estabilizador.
— *E330.* Ácido cítrico: evita la decoloración. En grandes cantidades puede dañar el esmalte de los dientes.
— *E331.* Citrato sódico: antioxidante.
— *E102.* Tartracina: colorante amarillo. Tiene graves efectos en los niños sensibles a los alimentos, causa insomnio, hiperactividad, enrojecimientos en la piel, visión borrosa y es particularmente irritante para los asmáticos o personas sensibles a las aspirinas. Puede producir ataques de asma.
— *E110.* Amarillo atardecer: colorante amarillo. Irritante para niños hiperactivos, puede producir alergias en los mayores, especialmente enrojecimientos en la piel y problemas de estómago en los que son sensibles a las aspirinas.
— *E123.* Amaranto: colorante rojo, causa enrojecimientos de la piel en los que son sensibles a las aspirinas y agrava la hiperactividad en los niños.
— *E124.* Vibrión 4R: colorante rojo. Puede afectar a los asmáticos y a los niños hiperactivos.
— *Aromatizante.* Muchos aromas o sabores sintéticos pueden causar reacciones adversas.
— *E202.* Sorbato potásico: conservante.
— *E282.* Propionato cálcico: conservante.

Usted acaba de comer una deliciosa rebanada de brazo gitano y estoy seguro de que no leyó la etiqueta antes de comprarlo, pero, ahora que usted sabe lo que contiene, espero que lo tire a la basura antes de que los niños lleguen del colegio.

La mayoría de los aditivos de los alimentos no tienen valor nutricional y sólo están ahí por conveniencia de los fabricantes y los vendedores, ya que usándolos pueden lanzar al mercado alimentos de más larga duración y fabricar los productos utilizando ingredientes más baratos o cantidades muy pequeñas de los caros.

En 1970 me encontré con un alergólogo norteamericano, el doctor Ben Finegold, el primero en sugerir la unión entre los comportamientos anormales de los niños y los aditivos, y le invité a una conferencia aquí en Inglaterra. Esto fue doce años antes de que la profesión mé-

dica de este país se diese alguna cuenta de los peligros de los aditivos, mientras que los profesionales de la medicina alternativa habían estado constantemente avisando de todos estos problemas. Es cierto que los niños alérgicos y asmáticos sufren consecuencias graves como resultado de la ingestión de alimentos con aditivos. También es cierto que muchas personas que no son alérgicas sufren las mismas reacciones adversas a las substancias químicas contenidas en los alimentos que comen cada día. A pesar de lo que dicen los defensores de los aditivos, la mayoría de estas substancias químicas ni han sido probadas ni están bajo control de los departamentos del gobierno, y el mejor consejo es tratar de evitar todas ellas en la medida que sea posible. Esto es mucho más importante si se sabe que alguien de su familia sufre de alergia.

Algunos comerciantes se están comportando de manera más responsable que los fabricantes, y tratan de reducir el nivel de aditivos en los alimentos que venden. Algunos han comenzado un programa de etiquetado nutricional en sus supermercados y están introduciendo gamas de productos que contienen menos productos químicos. Sobre todo se proponen eliminar la tartracina de todos los alimentos que venden en sus tiendas, tan pronto como sea posible, así como dar al comprador más información acerca del azúcar, sal, grasa y fibra que contienen los alimentos.

Sólo cuando la mayoría de ustedes dejen de comprar esas porquerías de alimentos, se verán forzados los fabricantes a dar otra alternativa.

Un esfuerzo para eliminar los aditivos

1. Haga el esfuerzo de leer las etiquetas. No todos los alimentos con aditivos son malos, algunos son productos naturales, aprenda a notar la diferencia.
2. Evite los peores alimentos: zumos, bebidas efervescentes, caramelos de colores brillantes, chupachuses, polos.
3. Evite los alimentos envasados muy procesados como los bizcochos instantáneos, postres instantáneos, batidos y púdines. Éstos son de los peores alimentos y, para más desgracia, están directamente orientados a los niños.
4. Dé la lata a los tenderos para que traigan una gama más amplia de productos que estén libres de aditivos.
5. No se gaste más dinero: aunque las tiendas de dietética son una excelente fuente de muchos alimentos puros, cada vez son más los supermercados que venden productos sin aditivos a precios más bajos.

6. Si usted cree que sus hijos sufren reacciones adversas a los aditivos, elimínelos de su dieta y no se deje convencer por nadie.

Encontrará usted una lista más completa de los aditivos más importantes en otra parte del libro (página 215) y referencias específicas a ellos en las secciones relacionadas con los síntomas que provoca cada uno de ellos.

Capítulo 2

Problemas de músculos y articulaciones

Los problemas de músculos y articulaciones son universales. De hecho ningún ser humano está libre de tener alguna dolencia de estas estructuras durante su vida. Tanto en mi consulta de osteópata como en los programas de radio, una gran proporción de las consultas que trato de resolver se refieren a estas estructuras.

Las dolencias de las articulaciones no son nada nuevo: incluso los esqueletos antiguos que han sido recogidos por los arqueólogos muestran signos evidentes de enfermedades artríticas. El hombre no fue «diseñado» para permanecer erguido sobre los pies y las consiguientes tensiones y esfuerzos impuestos a las articulaciones, columna vertebral, tobillos, rodillas y codos se combinan para hacer cada vez mayor la presencia de las enfermedades artríticas y del omnipresente dolor de espalda. Si a todo esto añadimos nuestro estilo de vida moderno que es bastante más sedentario y menos activo que el de nuestros antepasados, los cambios radicales en nuestras dietas durante los últimos cien años, y la creciente incidencia de la obesidad, tenemos un buen brebaje infernal de factores agravantes.

Además, el estrés de nuestra vida en este mundo del siglo XX es otro factor que tiende a producir situaciones que favorecen la creación de la tensión muscular. Según que esta tensión se va haciendo más crónica lleva al desarrollo de fibrositis, fallos posturales, dolores de cabeza por tensión, y una multitud de otras dolencias relacionadas con el estrés.

Artritis

La palabra artritis significa simplemente inflamación de una articulación. Hay un gran número de enfermedades diferentes que producen artritis, y todas ellas tienen el mismo factor común. Es decir, que implican lesiones en el tejido conjuntivo. Estas enfermedades del tejido conjuntivo podemos dividirlas, a grandes rasgos, en dos grupos principales:

a) Enfermedades cuyos síntomas están causados por cambios inflamatorios, por ejemplo, artritis reumatoide, espondilitis anquilosante, lupus eritematoso sistémico (LES) y gota. También en este grupo se encuentran las varias formas de osteocondritis.
b) Enfermedades cuyos síntomas son producidos por cambios degenerativos en el tejido conjuntivo del tipo de la osteoartrosis, problemas de los discos intervertebrales y espondilosis.

Artritis reumatoide

Esta enfermedad afecta a muchas articulaciones, principalmente las de las extremidades. Las causas específicas de esta enfermedad son todavía poco conocidas, pero es una enfermedad que tiene un curso prolongado de varios años, y que a menudo comienza con un dolor muscular general y rigidez, cansancio, hormigueo en las manos y pies, e hinchazón o entumecimiento de las articulaciones de los dedos tanto de los pies como de las manos. El proceso de la artritis reumatoide experimenta a menudo una serie de altibajos, fases agudas en las que los pacientes se sienten extremadamente mal, seguidas de períodos de remisión de diferente duración.

La enfermedad normalmente comienza hacia los cuarenta años. Afecta a las mujeres con una frecuencia tres veces superior que la de los hombres y no es normal que existan en la familia antecedentes de artritis reumatoide. Puede haber una conexión con la alteración de las respuestas inmunes y hay casi siempre un desarrollo del factor reumatoide. La enfermedad a veces se desencadena, y durante su curso frecuentemente se agrava, debido a perturbaciones afectivas fuertes, angustia y demasiado trabajo.

Durante las fases agudas de la enfermedad, las articulaciones frecuentemente se inmovilizan y se aconseja al paciente que guarde reposo absoluto. La terapia con fármados cuenta con el uso de antiinflamatorios y analgésicos por lo que se utiliza la aspirina y una gama de los más nuevos antiinflamatorios, aunque no están libres de efectos secundarios. Los córtico-esteroides tienen una poderosa acción

antiinflamatoria pero los peligros de un tratamiento a largo plazo con estos fármacos es algo que no debe olvidarse. Las inyecciones intramusculares de sales de oro también se utilizan pero igualmente pueden producir serios efectos secundarios. En los casos en que ha habido un grave daño, la intervención quirúrgica es una manera de eliminar o de aliviar las molestias del paciente. El cambio de articulaciones, especialmente el cambio de articulaciones de la cadera que tiene mucho éxito, la fusión de articulaciones para evitar el movimiento y la extirpación de algunas articulaciones pueden ser recursos para casos extremos.

Espondilitis anquilosante

Esta dolencia es una artritis inflamatoria progresiva que afecta a las articulaciones de la columna vertebral. Normalmente afecta a los hombres entre veinte y cuarenta años. Los hombres sufren esta enfermedad en una proporción diez veces mayor que las mujeres. Su desarrollo es lento y cualquier hombre joven que tenga un historial de frecuentes ataques de dolor de espalda de razones no muy claras debería despertar en su médico algunas sospechas de esta dolencia. Los rayos X de la parte inferior de la columna vertebral y de las articulaciones sacroiliacas son vitales ya que en estas articulaciones es donde ocurren los primeros cambios típicos («columna de bambú»). Con el tiempo toda la columna se va haciendo progresivamente más rígida y las articulaciones entre la columna y las costillas también se ven afectadas. Esto puede producir graves problemas respiratorios ya que limita la expansión de las paredes torácicas. Las deformidades posturales son también muy frecuentes, y en casos graves el paciente puede verse gravemente incapacitado.

Lupus eritematoso sistémico (LES)

Esta enfermedad también implica al tejido conjuntivo en muchas partes del cuerpo y de nuevo se cree que es debido a algunos cambios en las respuestas inmunes del propio organismo. Las mujeres jóvenes son las más comúnmente afectadas, diez veces más que el hombre, y durante los períodos de gestación quince veces más que los hombres. Se sabe que hay un gran número de factores que desencadenan el LES: la exposición solar no acostumbrada, infecciones, estrés emocional y algunos fármacos, en especial la penicilina, las sulfamidas, los anticonvulsivos y, ocasionalmente, los anticonceptivos orales.

Los síntomas típicos de la enfermedad son fiebre con dolores agudos en las articulaciones, que se desplazan de articulación en articulación por todo el cuerpo. Hay a menudo erupciones en la piel de la cara y las manos, los pacientes están cansados, anoréxicos o anémicos. Hay frecuentemente un enrojecimiento «mariposa» en la cara.

El tratamiento ortodoxo entraña el uso de esteroides en la mayoría de los casos agudos, a pesar de que el medicamento antimalarial, la cloriquina, ha producido buenos resultados en los casos menos agudos.

Gota

La gota no es la enfermedad que provoca chistes en los teatros de variedades a cuenta de tipos «vividores» aficionados a los placeres mundanos. Un ataque grave de gota puede ser extremadamente doloroso. Normalmente afecta a la articulación del dedo gordo del pie pero se puede extender a otras articulaciones a medida que la enfermedad progresa. Como la causa original de la gota es un fallo congénito de la capacidad del organismo para metabolizar la purina, es normal que la gota sea en gran parte una enfermedad hereditaria. De hecho, más de la mitad de las personas que sufren de gota tienen antecedentes familiares de esa enfermedad. Sus síntomas raramente aparecen antes de los cuarenta años y es muy raro que se presenten en las mujeres. Ya nadie cree que la gota se deba a la ingestión excesiva de alimentos con alto contenido de purina, pero hay pruebas que sugieren que los ataques pueden ser desencadenados por los abusos en la alimentación de los pacientes predispuestos a la enfermedad. Un ataque agudo también puede tener su origen en heridas, en el ejercicio excesivo y, algunas veces, en una intervención quirúrgica.

En las primeras fases de la enfermedad los ataques agudos son poco frecuentes, con largos períodos de descanso entre ellos. Sin embargo, según pasa el tiempo, los ataques ocurren más frecuentemente y cada vez duran más. Finalmente, hay un dolor persistente, falta de movilidad y deformación de la articulación. La enfermedad se extiende a otras articulaciones, en particular a los tobillos, muñecas y manos, pasando luego a las rodillas, hombros, caderas y codos. Los depósitos de uratos cristalizados llamados tofos comienzan a aparecer alrededor de las articulaciones afectadas y en los cartílagos de las orejas.

La forma médica de tratamiento más común para la gota es la utilización de fármacos no esteroides antiinflamatorios durante las fases agudas, seguida de una terapia a largo plazo con Allopurinol. Debido a la eficacia de los medicamentos, raramente se aconseja a los pacientes que cambien su dieta.

Osteoartritis

Es una enfermedad degenerativa de las superficies de las articulaciones que soportan el peso. La enfermedad afecta tanto al cartílago como a la superficie del hueso; el cartílago se desgasta y empieza a crecer hueso nuevo en los bordes de las articulaciones afectadas.

La osteoartritis puede afectar tanto a la columna vertebral como a las articulaciones periféricas. No es, como tan a menudo se indica, una enfermedad degenerativa debida solamente a la edad avanzada, sino que puede resultar de muy diferentes causas, particularmente de cambios en el metabolismo, inflamación o lesiones mecánicas directas de la superficie de la articulación. Las diversiones, los deportes y las ocupaciones pueden tener una influencia directa en el desarrollo de la osteoartritis. Por ejemplo, la artritis de la columna vertebral es más común entre los trabajadores de la industria pesada, de las minas de carbón, de la construcción, de los muelles, y los agricultores, mientras que la artritis de las extremidades pueden causarla los movimientos repetitivos, por ejemplo el pulgar del recoge-billetes.

Los trabajos manuales pesados también pueden producir artritis en las caderas, rodillas y codos. La osteoartritis también es probable que se produzca en cualquier articulación que haya sufrido alguna lesión traumática. La mala curación o alienación de una fractura también puede causar osteoartritis en las articulaciones adyacentes.

Los síntomas más comunes de todas las formas de osteoartritis son dolor, inmovilidad y rigidez, a menudo acompañados por los ruidos de la crepitación. Tanto los períodos de poca actitividad como los de mucha pueden exacerbar la enfermedad. La osteoartritis de la columna vertebral ocurre con mayor frecuencia en las regiones cervical y lumbar, a pesar de que se produce también en otras partes de la espalda.

Aunque los cambios degenerativos que ocurren en el hueso y el cartílago debidos a la osteoartritis no son reversibles, se puede hacer mucho para aliviar los síntomas y para disminuir la progresión de la enfermedad.

Los tratamientos médicos más usuales son la utilización de antiinflamatorios no esteroides y también la inyección de esteroides en las articulaciones dañadas. La intervención quirúrgica también se utiliza con gran éxito en el cambio de articulaciones de la cadera afectadas por artritis, una operación que ha traído un gran alivio a muchos miles de personas. La intervención para el cambio de las articulaciones de la rodilla no da tan buenos resultados y muchos cirujanos ortopédicos han abandonado su práctica.

La intervención quirúrgica también se puede utilizar para fijar arti-

culaciones artríticas y para extirpar desechos dentro del espacio articular.

Métodos razonables de tratamiento de las alteraciones articulares

Todos los que sufren de dolencias de las articulaciones, tanto si es una enfermedad inflamatoria del tejido conjuntivo como si se trata de una artritis degenerativa, tienen la posibilidad de ayudarse a sí mismos considerablemente. El simple recurso de cambiar sus hábitos alimentarios puede aliviarles en mayor o menor grado los sufrimientos de todas estas enfermedades.

Artritis reumatoide, espondilitis anquilosante y LES: en todas estas enfermedades es aconsejable eliminar de la dieta diaria todas las carnes rojas, productos cárnicos, vinos tintos, oporto, jerez, madeira, los hidratos de carbono refinados, azúcar, café, té fuerte, y todos los productos lácteos. Aumentar la cantidad de pescados, aves de corral, verduras frescas, ensaladas, frutas, nueces, cereales integrales y proteínas vegetales. Los tés de hierbas y zumos de fruta (a excepción de los cítricos) son alternativas excelentes al té normal.

Aquellos que sufren osteoartritis deberían seguir las mismas reglas, pero deberán incluir cantidades razonables de productos lácteos en su dieta.

Todo kilo de más en el peso corporal aumenta la tensión de las articulaciones que soportan el peso. Por lo tanto es vital reducir el peso al nivel óptimo mínimo.

El mantenimiento de la movilidad y el tono muscular es otro factor clave en la superación de los problemas artríticos. El ejercicio regular de algún tipo que no exija soportar pesos, tal como nadar, el uso de una bicicleta estática, la hidroterapia o cualquier otra forma de movimientos suaves sin soportar peso alguno, ayudará a mantener el tono muscular y la flexibilidad.

Tratamiento manipulativo

La osteopatía y quiropraxia tienen mucho que ofrecer a los que sufren de artritis. El mantenimiento de buenas posturas y el restablecimiento del máximo movimiento posible de las articulaciones afectadas son del todo beneficiosos, tanto en el alivio del dolor y malestar como en el curso a largo plazo de la enfermedad. La manipulación, sin embargo, está específicamente contraindicada en los procesos inflamatorios agudos tales como la artritis reumatoide, el LES y la espondilitis anquilosante.

Remedios herbarios

Los fármacos antiinflamatorios más modernos están derivados de la base original de la aspirina, pero los efectos secundarios de estas drogas se conocen muy bien. La aspirina, cuyo nombre químico es ácido salicílico, fue originalmente derivada del sauce *(salix)*. Hay también extractos herbarios modernos; el más eficaz de los que yo he encontrado es la fórmula Bio-Strath Willow, que es una mezcla de un extracto de sauce y prímula. Tiene un poderoso efecto antiinflamatorio y ninguno de los perturbantes efectos secundarios de los fármacos sintéticos. Por lo tanto se pueden tomar a largo plazo sin ningún peligro. Además, las tabletas de semillas de apio son provechosas por sus propiedades alcalinas y el té de perejil también puede ser beneficioso, ya que estimula la eliminación de fluidos del cuerpo. Ponga una cucharada colmada de perejil picado muy fino en una taza de agua hirviendo, cúbralo y déjelo enfriar. Cuele la infusión y bébala a sorbitos ocasionalmente durante el día, consumiendo todo el contenido de la taza en un período de 24 horas.

Un suave masaje a las zonas doloridas con aceite que contenga lavanda y romero ayudará a aliviar el dolor local.

Naturopatía

Si bien el calor parece que alivia el malestar y la inflamación, las compresas frías son más eficaces para estimular la circulación y eliminar la hinchazón. Una gran bolsa de guisantes congelados hace, de una manera excelente, las funciones de bolsa de hielo. La zona afectada se deberá cubrir con una tela delgada de algodón (un gran pañuelo o una toalla fina de algodón son ideales), se aplica la bolsa de guisantes en la zona afectada y se deja durante unos ocho minutos. Quite la bolsa de guisantes y dé a la zona un masaje muy suave con un pañito templado y seque la zona con una toalla. Repita este tratamiento de guisantes congelados dos veces al día tantos días como sea necesario. Marque el paquete de guisantes con una gran X y vuélvalo a meter en el congelador. Como usted va a utilizarlos frecuentemente, no deberá comerlos, ya que se van a descongelar y volver a congelar en repetidas ocasiones.

Los dolores musculares se pueden aliviar sumergiéndose en un baño caliente de sales durante unos veinte minutos cada tarde. Se deberán disolver tres cucharadas soperas de sales de Epsom mezclándolas bien con el agua del baño. Para inflamaciones artríticas graves, un baño que contenga aceite de enebro Kneipp es extramadamente eficaz. El baño debería estar confortablemente caliente y debería permanecer en él por lo menos 15 ó 20 minutos en noches alternas.

Tomar algunas vitaminas y minerales adicionales puede ayudar tanto en la artritis reumatoide como en la osteoartritis. Una dosis de 200 mg de panteonato de calcio, 100 mg de nicotinamida y 500 mg de vitamina C será beneficiosa, tomándola todos los días.

Acupuntura

El autotratamiento con acupresión es beneficioso en el alivio de síntomas agudos de todas las enfermedades artríticas. Ver los diagramas correspondientes, más adelante.

Si bien todas las terapias anteriormente citadas le ayudarán a tratarse usted mismo, las enfermedades artríticas responden muy bien a la terapia profesional complementaria. Las mejores formas de tratamiento son la combinación de osteopatía, naturopatía y acupuntura.

Juanetes

Un juanete es una gran hinchazón inflamatoria en la parte exterior de la articulación entre el dedo gordo y el pie. Los juanetes frecuentemente aparecen en familias donde hay una tendencia a que el dedo gordo se desplace hacia los otros dedos, pero casi siempre son totalmente evitables.

Los juanetes están causados muy frecuentemente por calzado que sienta mal, pero se soporta porque es elegante y de moda. Consecuentemente son más frecuentes en las mujeres que en los hombres. Hace algunos años la moda de los zapatos puntiagudos en los hombres también desencadenó una epidemia de esta deformación tan dolorosa como desagradable entre la población masculina.

Lo que ocurra ahora con los pies de sus hijos decidirá si tendrán o no juanetes en el futuro. Aquí tiene unas sencillas reglas:

1. Sea cuidadosa con los calcetines; asegúrese de que compra los calcetines de la talla correcta para su hijo y recuerde que los pies crecen y los calcetines encogen.
2. Sea cuidadosa con las ropas de una pieza de los bebés. El imparable crecimiento de los niños puede comprimir o desviar el pie del niño y comprimir los dedos.
3. No compre calcetines de talla única, porque para cada fuerza hay una fuerza igual y opuesta y el calcetín demasiado justo puede comprimir el pie.
4. No ponga zapatos a su bebé hasta que ande y, cuando se los ponga, que dejen sitio para que los pies se extiendan dentro.
5. Sea cuidadosa cuando compre zapatos para sus hijos. Si entra

usted en una tienda y la dependienta le pregunta qué número calza su hijo, es el momento de salir de la tienda. A ningún niño se le deberían pobar unos zapatos sin antes haber medido adecuadamente la largura y anchura del pie.

6. No permita a sus hijos, y especialmente a sus hijas, que le persuadan para que les compre zapatos puntiagudos ni de tacón alto, ya que inevitablemente conducen a deformidades. No hay nada de malo en unos zapatos de tacón alto para una fiesta si sólo van a calzarse ocasionalmente, pero para todos los días es esencial utilizar el modelo adecuado.
7. Un consejo útil es llevar un pequeño bote de polvos de talco cuando vaya a comprar unos zapatos. Espolvoree un poco de talco en el zapato, haga que su niño se lo pruebe, saque el zapato y mire dentro. Comprobará que el polvo talco forma una línea muy clara de hasta dónde llegan los dedos y usted puede ver justamente cuánto espacio queda dentro del zapato.
8. La cuestión del calzado deportivo hace surgir toda clase de dudas en los padres. Si está diseñado correctamente y bien hecho, es adecuado como calzado para los niños. Normalmente están bien construidos y son redondeados en la punta dejando así un amplio espacio para el crecimiento y movimiento del pie, y como el material normalmente es suave, no restringen la formación del pie.

Si usted ya tiene juanetes, vea en «Artritis», página 54, las instrucciones generales a propósito de las dietas y otras formas de cuidarse a sí mismo. Además hay un gran número de ejercicios que encontrará muy beneficiosos. Mueva los pies adelante y atrás sobre una botella o una gran rodillo, o coja lápices bajo sus dedos, o ande «de talón a punta» con los pies descalzos, pues todo esto le ayudará. Cada vez que usted se siente en la bañera, debería dar a sus dedos un masaje realmente bueno y moverlos dentro del agua caliente. Utilizando una banda de goma pasada por cada uno de los dedos gordos, siéntese con las piernas y los talones juntos; ahora deberá girar las piernas hacia afuera formando una V entre los dos pies, lo que separará los dedos gordos de los otros. Repita esto unas veinte o treinta veces, dos veces al días, por lo menos. El uso de una pequeña cuña de separación de gomaespuma, entre el dedo gordo y el siguiente es una buena ayuda. Los baños de contraste en el pie también son de gran ayuda. Usted deberá preparar un barreño de agua caliente que contenga una cucharada sopera colmada de sales de Epsom y un barreño lleno de agua fría. Coloque los pies en agua caliente durante un minuto y en agua fría durante quince segundos. Repítalo diez veces cada noche.

La manipulación osteopática, si bien no es una cura para la arti-

culación ya deformada, mejorará la movilidad y evitará que la articulación se deforme todavía más. Con suerte, este tipo de tratamiento puede que llegue a evitar la intervención quirúrgica, solución cruenta que, para los juanetes, no es del todo satisfactoria.

Dolor de espalda

El dolor de espalda de una clase u otra es, ciertamente, el problema más común que sufre el público británico. El dolor de espalda le cuesta a la industria británica más de mil millones de libras al año por falta de productividad y algo así como la mitad de la población de este país ha tenido dolor de espalda en una u otra ocasión. El dolor de espalda puede afectar a cualquiera en cualquier momento y una vez que se ha padecido una fase aguda de dolor de espalda, hay una probabilidad contra dos de que se vuelva a recaer.

Si bien los osteópatas tratan muchos problemas musculares y del esqueleto, así como otras enfermedades, es en el tratamiento del dolor de espalda donde están en su terreno. Más de la mitad de los pacientes que yo mismo he visto o que han sido atendidos por mis colegas vienen a la consulta con alguna forma de dolor de espalda, y todos ellos tienen una cosa en común: tienen la cabeza llena de cuentos de viejas. Así que deshagamos desde ahora algunos de los mitos acerca de la espalda:

— «Hernia discal»: no hay tal cosa. Un disco puede fracturarse, o hincharse, o desgastarse y estrecharse, pero no puede herniarse.
— «El dolor de espalda significa que hay algo mal en la columna»: no necesariamente. Hay muchas causas del dolor de espalda, algunas de ellas bastante triviales.
— «Vengo arrastrando este dolor de espalda desde hace meses. ¿Será una operación la única cosa que me haga mejorar?»: *no,* es la respuesta más fácil. La intervención es el último recurso; la mayoría de la gente mejora sin ella.
— «Supongo que tendré que dejar mi trabajo»: a menos que sea usted estibador, minero, camionero o algo por el estilo, la respuesta normalmente es *no.*
— «El doctor dice que no me encuentra nada anormal en la espalda y me ha recetado Valium. ¿Estará el dolor sólo en mi mente?»: si hay dolor, es real. Algunas veces el estrés psicológico puede ser un factor agravante muy importante.
— «Me han aconsejado dejar todo deporte, si no quiero que se me lastime la espalda otra vez»: usted no tiene por qué dejar

el deporte del todo. Usted puede, sin embargo, tener que cambiar de actividad deportiva.

Hay una gran variedad de causas del dolor de espalda. El dolor puede provocarlo una vértebra dañada o desgastada, que se hincha por la presión y comprime a su vez los ligamentos de la columna que son muy sensibles al dolor. La presión en la raíz del nervio puede estar causada por un disco fracturado. En esta situación la pared del disco se rompe y la gelatina que está en el interior sale (con dificultad) ejerciendo una presión directa en los nervios de la columna. Este tipo de dolor es espantosamente lacerante. También es extremadamente incapacitante. La presión en la raíz de los nervios también puede causar un dolor reflejo, en particular a lo largo de la pierna, que es la ciática (ver «Hernia discal», página 74). La inflamación de las articulaciones es una causa frecuente del dolor de espalda y puede ser resultado de una lesión traumática o de una patología inflamatoria como es la artritis. Los espasmos musculares son probablemente la causa más común del dolor leve de espalda. Este dolor puede ser el resultado del estrés ocupacional, malas posturas, malas posiciones habituales en un asiento (oficinistas, etc.), heridas o tensiones musculares. Cualquiera de estas cosas pueden causar la contracción de los músculos que, de convertirse en un espasmo, y si existiera algún problema subyacente con los discos, puede agravar el dolor causado por el disco, como consecuencia del exceso de presión ejercido por los músculos.

Otras enfermedades también pueden producir dolor de espalda: problemas digestivos, piedras en la vesícula, enfermedades de riñón, desarreglos de tipo ginecológico, tumores e incluso algunos tipos de cánceres. De este modo usted comprobará la importancia de consultar a un osteópata debidamente experimentado y cualificado, ya que el diagnóstico de la causa exacta del dolor de espalda es esencial antes de que se realice cualquier tipo de tratamiento.

El tratamiento y la prevención del dolor de espalda

En todos los casos de dolor de espalda, la rapidez es esencial. Lo más importante es que usted acuda al osteópata tan deprisa como le sea posible, ya que una vez que se ha establecido el espasmo muscular, es mucho más difícil aliviarlo y por lo tanto llegar a la causa subyacente del problema. Preferiría mucho más ver a veinte pacientes con dolor de espalda y decirles: «Váyase a casa, dése un baño caliente, estará bastante mejor por la mañana», que tener que enfrentarme a un paciente que ha estado sufriendo durante meses sin fin de un molesto dolor de espalda, antes de buscar el consejo de un profesional, sencillamente porque no le gusta molestar a nadie. Una vez que esto

ha ocurrido, el paciente probablemente se verá envuelto en un tratamiento tan largo como costoso.

Cuando comencé a ejercer en 1964, la mayoría de los pacientes venían al osteópata como último recurso. Antes, habían desfilado con su espalda hecha migas por la consulta del médico de cabecera, por el departamento de fisioterapia, por la consulta del especialista del hospital, y habían seguido la gama completa de tratamientos ortodoxos: reposo en la cama, corsé, fármacos, tracción, fisioterapia, inyecciones, y finalmente, cuando se atemorizaban ante la perspectiva de una intervención quirúrgica, decidían acudir al último recurso y buscaban el consejo de un osteópata. Afortunadamente, hoy en día, cada vez más gente viene en primer lugar al osteópata y dice: «Por favor, ¿puede usted ayudarme, o necesito ir al médico?»

En el campo del tratamiento de la espalda, los terapeutas manipuladores, bien sean osteópatas o quiroprácticos, están en su propia salsa. El método principal es el del terapeuta holístico. El osteópata comienza a hacer su diagnóstico en el mismo instante que ve a su paciente, bien sea al bajar del coche o al entrar andando en la consulta. ¿Cómo anda?, ¿cómo se mueve?, ¿cómo se sienta o cómo se mantiene de pie?, ¿tiene algún fallo postural claro?, ¿cuál es el nivel de dolor y malestar que experimenta al paciente? Se debe cumplimentar un detallado historial médico, realizar un examen físico completo y el paciente debe quitarse sus ropas, porque ¿cómo se puede diagnosticar una dolencia de espalda, sin verla? No quiero ni acordarme de todas las veces que habré oído a un montón de pacientes quejarse de haber estado adelante y atrás con su médico de cabecera durante meses sin fin arrastrando su molesto dolor de espalda y el médico de cabecera no les ha pedido ni una sola vez que se quitasen la camisa.

Una vez que el osteópata ha completado su examen, está en disposición de comenzar con alguna forma de tratamiento inmediato, y dependiendo de la gravedad de la enfermedad del paciente y del grado de dolor que esté experimentando, puede optar por hacer un tratamiento de masaje y un suave vendaje, o administrar algún tipo de terapia manipulativa.

Habrá situaciones en las que el diagnóstico del osteópata revele que el paciente es uno de los pocos desafortunados (alrededor del uno por mil de los enfermos de espalda) que pueda necesitar una intervención para solucionar sus problemas y en esta situación, casi con toda seguridad, mandará al paciente a un cirujano ortopédico.

Un componente vital del tratamiento osteopático es animar al paciente a ayudarse a sí mismo en su enfermedad y con este fin, el osteópata mandará seguramente al paciente realizar una serie de ejercicios gradualmente progresivos para mejorar la situación actual y

para fortalecer y mejorar la movilidad de la columna con objeto de evitar la recaída. Lamentablemente, la mayoría de los pacientes olvidan muy deprisa lo fuertes que eran sus dolores de espalda y dejan de hacer los ejercicios. Éste es un gran error, ya que particularmente con la espalda, mejor es prevenir que curar.

Hay muchas cosas que usted puede y debe hacer para ayudarse a sí mismo.

No se cargue de kilos, pues el exceso de peso aumenta la tensión de todas las articulaciones espinales. Haga todo lo que pueda para mantenerse activo. Haga los ejercicios que se le han mandado y haga algún tipo de ejercicio en el que no se soporte peso; nadar es el ideal. Asegúrese de que su cama es dura y le sostiene de manera adecuada. Sea particularmente cuidadoso con la manera en que utiliza la espalda, aprenda a doblar las rodillas cuando se agache para levantar un peso, no lleve pesos excesivamente grandes. Cuando esté haciendo trabajos caseros, bien sea en la casa o en el jardín, trate de tener dos o tres trabajillos entre manos al mismo tiempo, de manera que pase un cuarto de hora en cada uno, puesto que, de ese modo evita pasar demasiado tiempo en una postura fija.

En el trabajo, insista en la necesidad de tener una silla adecuada en su puesto, es decir, ajustable de manera que le sostenga la espalda en una posición correcta. Si es usted secretaria, necesitará un reposapiés. Si es delineante, arquitecto, dibujante artístico u operario de máquina asegúrese de que su superficie de trabajo está a la altura adecuada para su espalda. Si fuese necesario, súbase a unas tablas o suba o baje la altura de su superficie de trabajo. No se hunda en el sillón al ver la tele por la tarde, y especialmente no se quede dormido en el sillón. Si está cansado váyase a la cama. Si quiere ver la televisión, siéntese en una butaca que le aguante bien derecho, con un respaldo suficientemente alto que le sujete también la cabeza. No se deje persuadir para comprar camas o butacas ortopédicas muy caras. No son mejores que las que hacen los buenos fabricantes de camas y butacas, que son mucho más baratas.

Los asientos de los coches son una fuente normal de problemas, especialmente para la gente que conduce como medio de vida. La mayoría de tales asientos, están diseñados muy mal y no dan el soporte adecuado a la región lumbar, excepto en los coches más caros. Si usted es conductor habitual y padece un problema crónico de espalda, merecería la pena que pensara en instalar en el coche un asiento especialmente diseñado. Hay muchos en el mercado, especiales para estos casos, así como cojines de apoyo que no son muy caros y se pueden colocar en la parte de atrás del asiento.

No existen curas milagrosas para las dolencias de la espalda. El

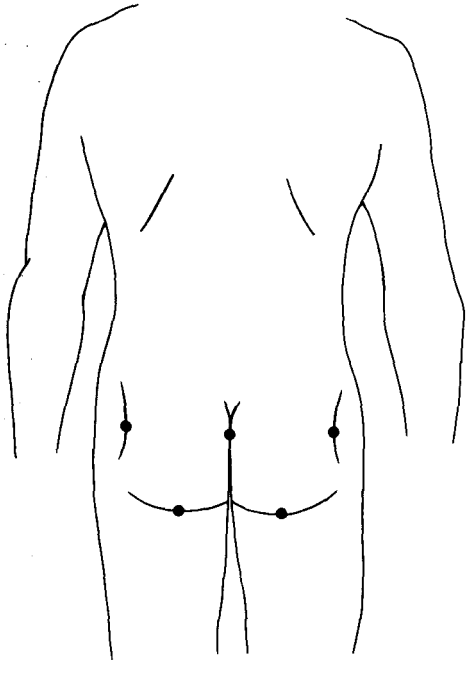
único método sensato es el cuidado duradero de su espalda junto con la forma correcta de tratamiento, que casi siempre es la terapia manipulativa.

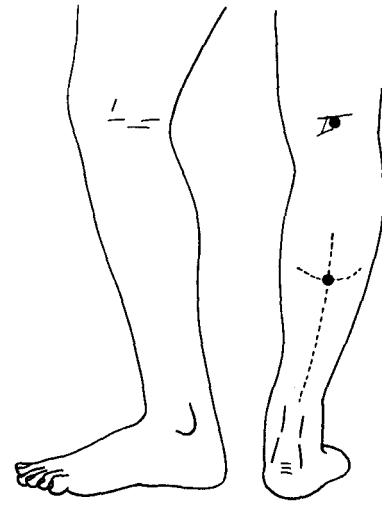
La acupuntura puede ayudar a aliviar los dolores agudos de espalda, aunque no puede solucionar los desarreglos mecánicos de la columna. Hay puntos de presión que usted mismo puede utilizar para aliviar el malestar inmediato (ver el diagrama de la página 67).

Para el dolor de espalda que está causado básicamente por estrés muscular, el masaje reparador es extremadamente beneficioso, pero solamente es eficaz como paliativo cuando pueden eliminarse las causas subyacentes de la tensión muscular. El uso alternativo de compresas calientes y frías o paños fríos también ayudará a aliviar el dolor en la mayoría de las formas de dolor de espalda. Finalmente sería digno de consideración el papel de la psicología en el tratamiento de las enfermedades de la espalda. Aunque raramente es verdad que los problemas psicológicos subyacentes son la única y exclusiva causa de los dolores de espalda, frecuentemente no dejan de ser un factor importante, especialmente cuando se está tratando a enfermos crónicos de espalda. Después de todo cualquier forma de dolor crónico es deprimente. También se debe considerar la situación del paciente que tiene un gran interés en seguir enfermo en lugar de curarse. El ejecutivo que tiene graves problemas en el trabajo, puede desear evitar la vuelta a la oficina; la joven madre que encuentra difícil atender su trabajo y sus bebés, lo ve como una manera de liberarse de parte de sus responsabilidades; el trabajador agrícola puede ver con alarma el comienzo del invierno y la dureza de otra estación en la que ha de trabajar a cielo raso sea cual sea la climatología. Todos éstos son, en su mayor parte, factores subconscientes y de los que no se han dado cuenta y pueden ser eliminados con la ayuda de un buen psicoterapeuta.

El concepto del enfermo de espalda como enfermo imaginario que «hace teatro» para no ir al trabajo, es bastante exagerado. En el cuarto de siglo que llevo practicando la medicina supongo que no habré visto más de una docena de este tipo de pacientes. Para un médico con experiencia no hay duda de quién es un paciente con un dolor agudo de espalda.

A todos esos cientos de ustedes que tienen problemas de espalda, les sugeriría visitar a un osteópata competente o a un quiropráctico a la primera oportunidad que tengan. Sus especiales aptitudes de diagnóstico, junto con el uso de los avances normales de la tecnología —como los rayos X, el análisis de sangre, el escáner si fuese necesario— y la creciente cooperación entre terapeutas manipulativos, médicos de cabecera y cirujanos ortopédicos, darán al paciente las mejores





Puntos de acupresión para aliviar el dolor de espalda. Los puntos (representados por los círculos negros) deben ser tratados con una presión firme y continua y con un masaje en pequeños círculos durante uno, dos o tres minutos, según sea necesario, repitiéndolo de 4 a 5 veces al día, o más si se trata de dolores agudos. Emplee el dedo o un elemento redondeado como puede ser la tapa de un bolígrafo.

oportunidades posibles de una rápida recuperación de su grave enfermedad e incluso, lo que es más importante, una visión más prometedora del futuro a largo plazo. El terapeuta manipulativo no hará desaparecer su problema, pero le animará a trabajar con él de manera que el objetivo esencial de una existencia normal libre de dolores de espalda se convierta en realidad.

Calambres

El calambre es una contracción repentina pero terriblemente dolorosa de los músculos que frecuentemente tiene lugar en la pantorrilla pero que también es posible en cualquiera de los músculos del cuello, espalda, cara o abdomen. Los calambres están relacionados a menudo con la ocupación, y los escritores, mecanógrafos, pianistas, baterías, violinistas y, más comúnmente, los atletas, son propensos a ellos. Todos ellos son personas que realizan movimientos repetitivos del mismo grupo de músculos durante períodos prolongados de tiempo. El espasmo muscular está causado normalmente por la acumulación de ácido láctico en el tejido muscular, lo que causa la contracción de las fibras musculares y el consiguiente calambre doloroso y violento.

Es normal en los atletas el consumo de sal para evitar o aliviar el calambre. No es buena idea, ya que sólo el más extremo agotamiento térmico y la pérdida de sal resultante responderán a este tratamiento particular. El moderno pensamiento nutricional sugiere que unas cantidades adicionales de calcio, con vitaminas A y D, son más satisfactorias. Determinado tipo de alga marina y el lactato cálcico han sido también de provecho en el tratamiento de calambres recurrentes.

La ocurrencia repentina de un calambre en cualquier músculo puede aliviarse rápidamente, a veces, estirando el músculo en sentido contrario a la contracción.

El tratamiento osteopático es provechoso, a pesar de que suele implicar masajes profundos en vez de manipulación, a menos que haya un problema de columna que ejerza presión en la raíz del nervio que moviliza los músculos de la zona afectada, en cuyo caso está indicada la manipulación.

Los remedios homeopáticos, nuez vómica y árnica, son buenos en estos casos.

Los tratamientos naturistas con baños de contraste —agua caliente y fría— en las piernas si están afectadas, y baños de mostaza en los pies tres veces a la semana también son beneficiosos. Para tomar un baño de pies utilice una cucharada sopera de mostaza en polvo y agua suficiente para cubrir los pies y los tobillos. Sumerja los pies en agua

durante cinco minutos, salpicando abundantemente las pantorrillas y séquese frotando enérgicamente con una toalla áspera para estimular la circulación.

Los calambres repetitivos responden bien a una dosis diaria de 100 mg de dolomita, 400 u.i. de vitamina E por día y 500 mg de potasio.

En los casos en que el calambre es resultado de una tensión psíquica que se traduce en contracción muscular —tal es comúnmente la causa del «calambre del escritor» y del «calambre del músico»—, es necesario el uso de técnicas de relajación para ayudar a combatir el problema del estrés, si se quiere que la cura a largo plazo sea realmente efectiva.

Fibrositis

Fibrositis literalmente significa inflamación de las fibras musculares. Éste es un problema muy común, a pesar de que demasiado frecuentemente se desentienden de él los médicos o, lo que incluso es peor, lo califican de consecuencia inevitable del envejecimiento. Pequeños nódulos de tejido fibroso se originan en la parte profunda de los grandes músculos del cuerpo. Esto, bastante parecido a la arena en una ostra, irrita los tejidos colindantes que también se convierten en fibrosos. Los nódulos fibrosos crecen y con el tiempo pueden causar dolores o malestar fuertes y crónicos. Lo más común es que la fibrositis tenga lugar en los músculos largos de la espalda, los músculos del cuello y hombros y también en los músculos de la nalga.

Esta dolencia puede ser resultado de una mala postura o una lesión previa que afecte a la manera de utilizar el cuerpo, de la realización de grandes esfuerzos musculares como la elevación de grandes pesos, pintar o decorar sin estar acostumbrado, o un ataque repentino de entusiasmo por la jardinería. La fibrositis también puede hacer acto de presencia después de períodos prolongados de estar sentado, especialmente cuando se está concentrado en trabajar con máquinas como terminales de ordenador, máquinas de télex, calculadoras y máquinas de escribir.

Estrés, tensión e inquietud también son, demasiado frecuentemente, desencadenantes de tensión en los músculos, especialmente en los de la espalda y los hombros, con la consiguiente fribrositis.

Cualquier osteópata o masajista, profesionales que tienen constatemente sus manos encima del cuerpo de sus pacientes, normalmente pueden detectar zonas de fibrositis sencillamente mediante su depurado sentido del tacto.

El tratamiento osteópatico es importante en el alivio de esta dolen-

cia. Es esencial determinar las causas subyacentes y tratarlas como corresponda y en conjunto con las técnicas de masaje local neuromuscular profundo de las zonas de fibrositis. Es importante evitar la obesidad y no dejar de practicar alguna forma de ejercicio regular apropiado a la edad y el estado físico del paciente. Baños calientes de sales de Epsom, la aplicación de un paño caliente o una botella de agua caliente bien recubierta ayudarán a reducir el malestar, así como el uso de preparaciones herbarias como la fórmula Bio-Strath Willow. Sin embargo, todas las medidas paliativas serán sólo temporales a menos que se aplique el tratamiento de manipulación correcto para eliminar la causa subyacente de la enfermedad.

Se debería animar a los pacientes a seguir un tratamiento naturista con una dieta baja en alimentos que formen ácidos (p.e.: carne, azúcar, huevos) y un aumento de la cantidad de verduras crudas, cereales integrales y fruta fresca, pero excluyendo los cítricos.

También se debería animarles a realizar terapias de relajación, ya que esto es un un gran paso hacia el dominio de las tensiones subyacentes que desencadenan la fibrositis.

Se debería tomar una alta dosis de pantotenato cálcico —unos 2.000 mg diarios— hasta que cesase el dolor, y desde ese momento se debería seguir tomando durante seis semanas una dosis diaria de 50 mg de tiamida (vitamina B_1).

Hombro agarrotado

Este malestar común suele producir una total desesperación en la mucha gente que lo padece. La articulación del hombro es extremadamente compleja y tiene una amplia gama de movimientos. A cuenta de esto es más probable que se vea más afectada por el dolor y la restricción del movimiento que muchas otras articulaciones.

Este mal, espantosamente doloroso, puede aparecer sin razones aparentes. El dolor es tan fuerte que resulta virtualmente imposible hacer cualquier movimiento. Actividades sencillas como abrocharse el sujetador, peinarse el pelo, o sacar el monedero del bolsillo trasero se convierten en algo angustiosamente difícil. Como los movimientos de la articulación del hombro producen tanto dolor, los enfermos tienden a utilizar todo el cinturón del hombro para subir el brazo y la mano. Esto naturalmente limita la movilidad de la articulación y fomenta la formación de fibrositis y adherencias. A su vez, esto hace que el movimiento resulte todavía más difícil y así se cierra el círculo vicioso.

La aplicación del calor, la fisioterapia, los fármacos antiinflamatorios y las inyecciones de esteroides pueden dar un alivio temporal al-

gunas veces, pero a los pacientes con esta enfermedad se les dice a menudo que esperen que los síntomas persistan durante unos dos años sin que nada los pueda curar y que despupes de ese período de tiempo es poco probable que recuperen todo el movimiento normal de la articulación.

El tratamiento osteopático para el hombro agarrotado es ciertamente el tratamiento que representa la mejor elección, particularmente combinado con acupuntura que ayudará a aliviar los dolores fuertes. El masaje, los baños de contraste y la manipulación de la articulación del hombro y las articulaciones del cuello forman una parte importante del tratamiento. Las bolsas de hielo, preferiblemente utilizando una bolsa grande de guisantes congelados moldeada con la forma del hombro, son de gran beneficio, ya que estimulan la circulación en los tejidos más profundos y favorecen la rápida curación de las zonas dañadas.

Los ejercicios son vitales y un ciclo de movimientos progresivamente más complejos mantendrá y mejorará la movilidad y evitará el desgaste muscular durante el tratamiento.

Los remedios herbarios y la terapia vitamínica son los mismos que para la fibrositis.

Ocasionalmente los síntomas del hombro agarrotado están producidos por un depósito de calcio en los tendondes profundos de la articulación del hombro. Cuando sea éste el caso, la manipulación probablemente no conseguirá ninguna mejoría, aunque el masaje, el ejercicio y todos los tratamientos de autoayuda son muy importantes para mantener en buen estado toda la articulación. En esta situación, la intervención para estirpar los depósitos de calcio es algunas veces la única respuesta eficaz a la dolencia.

Dolor de cabeza causado por la tensión

El dolor de cabeza puede ser síntoma de alguna otra enfermedad subyacente o, más comúnmente, puede ser resultado de problemas posturales y de estrés y tensión físicos. Vea también «Tensión arterial» (página 101), «Luxación cervical» (página 80), «Sinusitis» (página 90), «Tensión premenstrual» (página 139) y «Jaqueca» (página 173).

Con mucho, la causa más común de los dolores de cabeza es la tensión de los grandes músculos de la parte posterior del cuello y los hombros, combinado con problemas que afectan a las articulaciones de la columna en la región del cuello y los hombros.

También los problemas de la vista pueden ser causa de dolores de cabeza, y si le duele la cabeza después de actividades que impliquen

mucha lectura o una atención prolongada a un videoterminal de ordenador, el primer paso a seguir es que le examinen los ojos. Más comúnmente estos dolores de cabeza ocupacionales son resultado de una mala postura en su trabajo y usted debería buscar la manera de resolver esto por medio de sillas regulables y bancos o mesas de trabajo graduables en altura, o simplemente cambiando su teléfono a un lugar de más cómodo acceso. Recuerdo a una paciente en particular, una jovencita zurda, que había sufrido durante tres años continuos dolores de cuello y hombros, y dolores de cabeza, desde que cambió de trabajo. No encontré razones médicas para estos dolores de cabeza y todos los análisis normales resultaban negativos. La joven trabajaba como recepcionista en un estudio cinematográfico muy solicitado, así que la pedí que se sentara en mi mesa de escritorio y me colocase las cosas como ella las tenía en su oficina. La primera cosa que hizo fue colocar el teléfono en la parte derecha de la mesa. Durante tres años, cada vez que sonó el teléfono, su mano izquierda había recorrido toda la anchura de la mesa para alcanzar el teléfono, ponerlo en su oreja izquierda al tiempo que tenía que inclinarse hacia la derecha porque el cable era muy corto. El simple movimiento de cambiar el teléfono al lado izquierdo de la mesa resolvió su problema en cuestión de semanas, pero sin embargo necesitó un poco de ayuda en forma de tratamiento osteopático.

Engullir aspirinas no es la respuesta adecuada para tratar los dolores de cabeza recurrentes. En primer lugar, probablemente pueden causar graves transtornos gástricos a largo plazo, y en segundo lugar eso no es llegar a la raíz del problema. Veo muchos pacientes que se levantan a la mañana y toman dos aspirinas ¡por si acaso fueran a tener un dolor de cabeza! Estas personas son adictas a las aspirinas. Usted se debe esforzar en dar con la razón de que tenga dolores de cabeza causados por la tensión y el estrés. Es obvio decir que usted necesita tratar estos problemas subyacentes si quiere conseguir alivio a largo plazo de esta molestia tan depresiva y debilitadora.

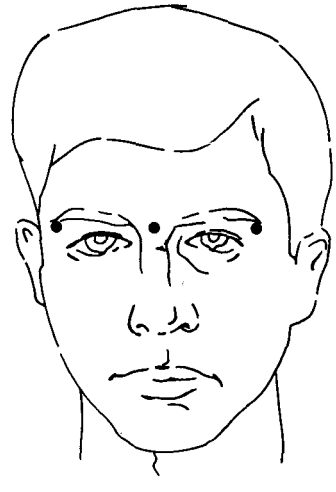
El tratamiento osteopático le ayudará, con la corrección de fallos postulares, masajes y ejercicios para eliminar la fibrositis, dar tono a los músculos y mejorar la movilidad y sobre todo con los consejos adecuados respecto a la manera de utilizar su cuerpo. La acupuntura también puede ser una ayuda considerable para aliviar los dolores de cabeza y aquí se muestran algunos puntos de presión muy provechosos que puede utilizar para sí mismo. Ver diagrama, en página 73.

La técnica Alexander de reeducación postural es importante para la prevención a largo plazo de los dolores de cabeza recurrentes, ya que el aprendizaje de esta técnica restablece la correcta relación entre

cabeza, cuello y tronco y por lo tanto elimina la actividad muscular innecesaria e inútil.

El tratamiento herbario con tinturas antiespasmódicas que contengan valeriana y solideo es muy conveniente. Una cucharadita de café de tintura en una taza de agua templada endulzada con dos cucharaditas de azúcar le reportará un rápido alivio y además usted puede darse un masaje con parte de dicha tintura por la frente, sienes y la base del cuello.

También puede utilizarse el tratamiento homeopático con árnica o belladona. Igualmente es aconsejable un complejo de vitamina B en una dosis fuerte, tomada diariamente.



Puntos de acupresión para aliviar el dolor de cabeza.
Ver las instrucciones de acupresión en la página 67.

Piernas inquietas (ver también «Calambres»)

Esta molestia, que es más común en mujeres que en hombres, rara vez se diagnostica de manera correcta. En sentido estricto es una enfermedad que surge de desarreglos de la sangre y no pertenece verdaderamente a esta parte del libro. Sin embargo, como muy frecuentemente se la confunde con el calambre muscular, la incluyo aquí, que es donde mirará la mayoría de la gente.

Es un problema perturbador que obliga a frecuentes interrupciones de la vida social, de los viajes o incluso de las salidas al cine, etc.

Interrumpe el sueño y puede ser factor desencadenante de la aparición de una depresión.

Se caracteriza por pinchazos, hormigueo y dolor en las piernas, movimientos espasmódicos y sensación de ardor al sentarse. La única manera de que el paciente pueda sentir alivio es andando. Pero en cuanto que se siente, aparecerán de nuevo los síntomas.

Este problema es un signo temprano de falta de hierro y puede ser uno de los primeros síntomas de anemia. Períodos menstruales con mucha pérdida, almorranas, diverticulitis o cualquier enfermedad que signifique una pérdida gradual pero continua de sangre, pueden ser el factor desencadenante de la dolencia.

Es provechoso seguir una dieta naturista rica en alimentos que contengan hierro, como huevos, cereales integrales, hígado, verduras verdes, tomados en conjunto con un suplemento natural de hierro que contenga ácido fólico y 200 u.i. de vitamina E diariamente. Los baños de contraste de las piernas en agua caliente y fría (acabando con fría) darán un alivio temporal durante los períodos de dolor más fuertes.

Hernia discal (prolapso de disco intervertebral)

Eso del disco herniado no existe realmente. El disco actúa como amortiguador de golpes entre cada par de vértebras de la columna y, como los discos están sujetos a continuos esfuerzos y presiones y a desgastes y desgarros, les pueden ocurrir muchas cosas. Se pueden desgastar, se pueden romper, se pueden hinchar o pueden verse afectados por algún proceso patológico, pero no se pueden herniar.

La función de los discos intervertebrales es mantener la separación adecuada entre las vértebras del individuo y de esta manera dar lugar a que la columna funcione de forma correcta. Los discos se componen de una membrana exterior gruesa a guisa de una bolsa de plástico que contuviera dentro un núcleo de gelatina densa. Cuando se les aplica presión, los discos tienden a encoger porque los fluidos del interior se escapan hacia afuera. Cuando está en reposo, el disco absorbe los fluidos del organismo y se hincha de nuevo, separando las vértebras, y ésta es la principal razón de que el reposo en cama sea el tratamiento primero y más eficaz de las dolencias discales graves.

El daño puede producirse por un esfuerzo anormal en un disco sano, por esfuerzo normal en un disco sano cuando el cuerpo no está preparado, o por un esfuerzo normal en un disco anormal. La rotura de la pared del disco facilita que la gelatina central salga (con dificultad) por la zona dañada y presione contra las raíces de los nervios que vienen de la médula espinal. Es este mecanismo el que causa el intenso

y lacerante dolor de la hernia discal. Es bastante difícil o casi imposible corregir este tipo de enfermedad por medio de la manipulación, y los médicos que pretenden «colocar de nuevo el disco en su sitio» están diciendo tonterías. Imagínese que trata de volver a meter la pasta de dientes en el tubo: aquí es el mismo problema.

Sin embargo, muchos problemas de la raíz de los nervios no están causados por rotura del disco sino por abultamiento del disco hacia una u otra parte de la columna. En esta situación, el tratamiento manipulativo puede aliviar las presiones desiguales de la superficie del disco y hacer que éste vuelva a su forma habitual y, de esta manera, resolver los síntomas.

Las tensiones duraderas como la obesidad, los trabajos manuales pesados, o las actividades deportivas muy agotadoras, o incluso el embarazo, pueden debilitar gradualmente la pared del disco tanto que, al final, la última gota que colma el vaso suele ser un accidente de escasa importancia. La mayoría de los pacientes que acaban en mi camilla con algún problema grave de discos se lo han hecho con un pequeño movimiento: atándose el cordón de un zapato, agachándose para coger un lapicero, o simplemente saliendo del coche. Muy pocos son los que llegan como resultado de una única lesión traumática.

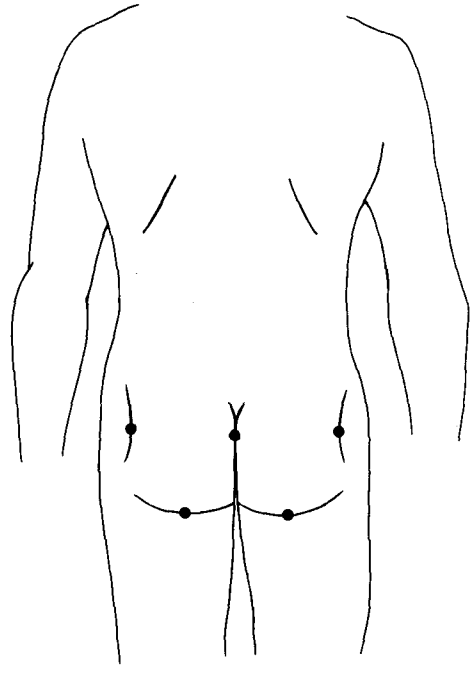
El resultado inmediato de un disco prolapsado es un dolor agudo y violento. Está causado por una presión directa en la raíz del nervio y del resultante espasmo muscular protector que le sigue. También puede haber dolor, entumecimiento y/u hormigueo que se irradia desde la zona de las nalgas, a través de la pierna, hasta el pie (ciática). En casos extremos la debilidad muscular y después de algunas semanas el desgaste del músculo puede ser evidente. La dificultad al orinar es causa de preocupación y se debe consultar al médico inmediatamente.

Cuanto antes se pueda comenzar el tratamiento, antes se beneficiará el paciente. El primer paso que debe darse es convencer al paciente de la ineludible necesidad de un reposo completo y total, bien sea en una cama suficientemente rígida o en una colchoneta delgada puesta sobre el suelo. Cuando el dolor es muy fuerte, acaso no se pueda realizar tratamiento manipulativo alguno, pero el uso de un masaje y una suave movilización, alternando paños fríos y calientes a la parte baja de la espalda, y terapia de ultrasonidos, también ayudarán a relajar los músculos largos de la espalda que pueden sufrir un espasmo.

Según se va recuperando la movilidad, puede comenzar el tratamiento manipulativo. Con esto se desea mejorar la movilidad de las articulaciones de la columna, aliviar la presión sobre los discos afectados y las raíces de los nervios contiguos, y la gradual rehabilitación del funcionamiento normal.

Se pueden administrar grandes dosis de pantotenato cálcico (hasta 2.000 mg diarios, durante los primeros días, para luego ir gradualmente reduciendo la dosis hasta 50 mg diarios) que aliviarán la situación actuando como antiinflamatorio, especialmente si se utiliza conjuntamente con la fórmula Bio-Strath de sauce y prímula.

La acupuntura es una manera eficaz de aliviar los agudos dolores de la hernia discal, aunque desde luego no puede realinear los fallos mecánicos de la columna en sí. Utilice los puntos de presión que se muestran en el diagrama para aliviarse durante las fases agudas.



Puntos de acupresión para aliviar el dolor agudo causado por los problemas de discos. Ver las instrucciones de acupresión en la página 67.

Proteja sus discos

Como con todos los problemas de espalda, es mejor prevenir que curar. Es esencial que aprenda a levantar y llevar los pesos, cómo sentarse y estar de pie, y cómo trabajar y jugar de la mejor manera para proteger su espalda. Cuando uno se dobla hacia adelante ejerce la mayor cantidad de presión en los discos intervertebrales y esto es verdad tanto si está sentado como si está de pie. No olvide nunca que,

si lleva pesos considerables, deberá llevarlos tan cerca como pueda del tronco. Un peso que se lleve con los brazos extendidos ejerce una presión igual a quince veces superior a su peso en la zona inferior de la espalda.

Por encima de todo, mantenga su columna sana conservando o recuperando el peso ideal del cuerpo y realizando algún tipo de actividad física regular. No importa si usted tiene ocho u ochenta años, no hay necesidad de evitar los ejercicios físicos mientras usted pueda adaptar sus actividades a su propia capacidad personal.

No todos los problemas de los discos pueden resolverse satisfactoriamente con el uso de técnicas complementarias. Un pequeño porcentaje de pacientes necesitarán una intervención, y un manipulador competente sabrá cuándo es el momento. Gracias a que las viejas enemistades entre los cirujanos ortopédicos y los osteópatas se están disipando, los profesionales mejor especializados trabajan juntos, afortunadamente.

Si se determina que la intervención quirúrgica es la única solución para su caso, procure mantener su salud en el punto óptimo comiendo bien, tomando más vitaminas, preparándose para su estancia en el hospital y, tan pronto como se haya recuperado de la intervención, vuelva a su osteópata, ya que él es la persona ideal para velar porque usted mantenga su columna en forma.

Tortícolis

La tortícolis es una molestia que casi todo el mundo ha tenido alguna vez, y casi siempre es de origen muscular o de ligamentos. Naturalmente, las lesiones previas de los huesos, articulaciones, nervios o músculos pueden ser factores subyacentes, pero en ausencia de cualquiera de éstos, la tensión muscular, en su mayor parte relacionada con las aficiones, deportes u ocupaciones, probablemente sea la causa.

El mantenimiento de una buena postura y movilidad del cuello es importante, y los períodos ocasionales de rigidez del cuello se pueden tratar con masajes, compresas frías y calientes, aplicación de linimentos de hierbas para estimular la circulación o el uso de medicinas herbarias antiinflamatorias tales como la fórmula Bio-Strath de sauce.

Cuando hay una causa física como resultado de una lesión traumática, particularmente las luxaciones cervicales tan comunes en los accidentes de automóvil, el tratamiento manipulativo proporcionará un alivio rápido. Siempre que haya existido un trauma previo, no se debería llevar a cabo esta técnica a menos que se hayan visto radiografías de la parte dañada.

Los ataques repetidos de rigidez en los músculos del cuello pueden estar asociados con fibrositis, artritis o reumatismo, mientras que en un principio agudo de tortícolis puede ser síntoma de alguna enfermedad subyacente grave, particularmente meningitis. En los casos en que sea resultado de dificultades posturales debidas a la ocupación, es importante corregir estos factores que conducen a la rigidez de los músculos del cuello y también mantener la movilidad de las articulaciones del cuello y la elasticidad de los músculos y ligamentos. Para ello, deberá realizar regularmente los siguientes ejercicios:

1. Baje la barbilla hacia el pecho y lentamente eche la cabeza hacia atrás y hacia adelante todo lo que pueda. Repítalo cinco veces.
2. Gire la cabeza hacia la izquierda, tratanto de llevar la barbilla tan cerca como pueda del hombro, y muy despacio gírela hacia la derecha, mirando por encima del hombro derecho. Repítalo cinco veces.
3. Sin echar la cabeza adelante ni atrás, inclínela hacia el lado izquierdo tratando a apoyar la oreja izquierda en el hombro izquierdo, y muy despacio levante la cabeza y llévela al hombro derecho. Repítalo cinco veces.
4. Agache la barbilla hasta el pecho y gire circularmente la cabeza en el sentido de las agujas del reloj, estirando los músculos del cuello tanto como le sea posible hasta llevar la barbilla de nuevo al pecho. Repita en la dirección inversa y haga los dos movimientos otras cinco veces.

Estos ejercicios no son pruebas físicas, así que hágalos despacio, girando suavemente hasta donde le sea posible, y cuando lo logre trate de llevar el movimiento justamente un poco más allá. Repita los ejercicios al menos dos veces al día y también entre horas (cuando lleve un buen rato trabajando, cuando se levante después de una «paliza de ordenador», si se encuentra atrapado en un atasco de tráfico). Solamente con uno o dos movimientos ayudará a evitar que se contraigan los músculos del cuello y los hombros y desencadenen los síntomas de la tortícolis.

Codo de tenista

Ésta es la molestia más común causada por un uso excesivo del codo, así como por pequeños golpes repetitivos en él. Les ocurre frecuentemente a los jugadores de tenis, pero también puede ser resultado de cualquier juego con raqueta o pala y muchas otras actividades deportivas que implican el movimiento repetitivo del brazo. También

puede surgir en gente que hace cosas que no acostumbra, como por ejemplo pintar y decorar; trabajos con madera, especialmente el uso prolongado del destornillador; y he visto un paciente que se fue de vacaciones a hacer reproducciones de bajorrelieves mediante la técnica de frotación, y volvió con codo de tenista. El dolor lo causa la inflamación de los tendones de los músculos largos que están ligados a la superficie ósea exterior de la articulación del codo. Esta inflamación es el resultado de un exceso de uso, un movimiento no acostumbrado o una falta de habilidad.

El tratamiento inmediato debería ser reposo y bolsas de hielo durante las primeras cuarenta y ocho horas (el tratamiento con una bolsa de guisantes congelados es ideal). A partir de ese momento se deberían aplicar alternativamente compresas frías y calientes durante diez minutos dos o tres veces al día.

A menudo la manipulación osteopática es la forma de tratamiento que más éxito tiene en estas irritantes molestias. La rehabilitación y reeducación es de vital importancia para superar la dolencia actual y evitar la recaída. Si la causa ha sido un determinado juego de pala o raqueta, se debería prestar particular atención a la técnica de juego y particularmente a la herramienta empleada —peso, medida, empuñadura, materiales utilizados en su construcción—. Aumentando el tamaño de la empuñadura, reduciendo el peso y reduciendo la tensión en las cuerdas se sacará mucho provecho, así como si se cambia a una raqueta compuesta o de fibra de vidrio que absorbe más el impacto a través de su aro y mango.

La mejora del tono muscular protegerá de futuras lesiones a la articulación del músculo y esto se puede conseguir mediante una combinación de ejercicios tanto isométricos como normales. Muchos deportistas entusiastas preferirán continuar con su deporte en lugar de dejarlo por el codo de tenista. Para esta gente, el uso durante el partido de una codera especialmente diseñada, que no sea elástica y que se ajuste fuertemente alrededor de los músculos situados inmediatamente detrás de la articulación del codo, representará un alivio considerable y les permitirá seguir disfrutando de su deporte.

He visto en mi consulta muchos pacientes con codo de tenista y a menudo son víctimas de una depresión más o menos preocupante por culpa de esta dolencia irritante y persistente. El tratamiento ortodoxo normal que habitualmente acaba con la utilización de inyecciones de esteroides no es satisfactorio y, más aún, el uso prolongado de esteroides puede debilitar los ligamentos y aumentar la probabilidad de que se produzca una lesión todavía más grave en el futuro.

La acupuntura es extremadamente eficaz en el alivio de la infla-

mación aguda de la enfermedad, y un suave masaje utilizando un aceite de lavanda estimulará la circulación y propiciará la curación. Siempre es bueno un tratamiento corto con vitaminas y suplementos minerales, utilizando los indicados para el tratamiento de la artritis.

Luxación cervical

Ésta es una lesión que afecta a los ligamentos, músculos y vértebras del cuello y que está causada por un brusco movimiento hacia atrás de la cabeza. Este tipo de dolencia es muy frecuente como consecuencia de los accidentes de automóvil en que un coche choca con el que le precede. El fuerte empujón hacia delante del vehículo hace que la cabeza se desplace violentamente hacia atrás. Normalmente el pasajero accidentado no tiene tiempo para que los músculos se preparen para el impacto y consecuentemente no hay resistencia alguna al desplazamiento hacia atrás de la cabeza. Se pueden desgarrar las fibras musculares y las intersecciones de los ligamentos y también puede darse una lesión de la estructura ósea de la columna. En el peor de los casos se pueden producir graves daños en la médula espinal, fracturas de las vértebras e incluso parálisis.

Los apoyacabezas que llevan los asientos de los coches minimizan el riesgo de este tipo de lesión, pero solamente en el caso de que estén bien regulados. Los apoyacabezas deberán colocarse en una posición tal que hagan un buen contacto con la parte posterior de la cabeza cuando el pasajero o el conductor se echa hacia atrás en su asiento. Desgraciadamente, la mala costumbre de utilizar estos apoyacabezas como apoyo para el cuello, poniéndolos demasiado bajos, aumenta dramáticamente el riesgo de lesiones graves.

Lo ideal sería que hubiera apoyacabezas tanto en los asientos traseros como en los delanteros, y que fueran de fácil y rápida regulación, de manera que puedan colocarse a la altura correcta para el conductor y los pasajeros. El punto de contacto entre el apoyacabezas y la cabeza debería estar situado a la altura de las orejas, *y nunca más abajo.*

Si no hay fractura de las vértebras o implicaciones serias del cordón medular o de las raíces nerviosas, el tratamiento manipulativo es la forma ideal para este tipo de lesiones. Los masajes suaves para corregir las pequeñas subluxaciones de las articulaciones intervertebrales son muy efectivos. La movilización, masaje y ejercicios de rehabilitación harán un gran papel para la recuperación del movimiento normal lo antes posible, y para aliviar algunas veces el dolor de muchos años que, si no es debidamente tratado, bien se puede convertir en un fac-

tor crónico e incapacitador de la víctima de una lesión de luxación cervical.

Es importante darse cuenta de que los síntomas de las luxaciones cervicales no se manifestarán hasta semanas e incluso meses después del accidente original. Recientemente vi un hombre joven, sano, atlético y en buena forma que empezó a tener dolores en los brazos, manos y dedos algo más de seis meses después de haber sufrido un accidente de automóvil. A pesar de que tuvo rotura de costillas y graves cortes y magulladuras en el accidente, no sintió dolor alguno en el cuello, tampoco se lo examinaron en el reconocimiento subsiguiente al accidente. Cualquier persona que se vea envuelta en un accidente de coche con un impacto repentino debería ver a un osteópata tan pronto como le fuera posible para ver si no se ha causado daño alguno de las estructuras del cuello.

Capítulo 3

Problemas del aparato respiratorio

Asma

El asma es una enfermedad que produce crisis de dificultades respiratorias junto con jadeos. Es resultado del estrechamiento de los bronquios debido a espasmos musculares, lo que a su vez aumenta el esfuerzo para respirar haciendo muy difícil para el asmático expulsar el aire.

El asma puede comenzar a cualquier edad pero es más común en niños pequeños o en personas de edad media. El asma infantil tiene lugar en individuos alérgicos que producen anticuerpos ante la presencia de alérgenos de los más variados tipos. Esto estimula la producción de cantidades excesivas de histamina, que provoca el espasmo en los bronquios y es también responsable de la producción excesiva de mucosidad. Es el esfuerzo de expulsar el aire fuera de estos tubos constreñidos, junto con la obstrucción adicional que representa la mucosidad, lo que produce el sonido característico de silbido de los asmáticos.

El asma frecuentemente va unido a eczemas y fiebre del heno y los niños pequeños que contraen esta enfermedad, es probable que, de bebés, hayan tenido eczemas y que contraigan la fiebre del heno cuando se vayan haciendo mayores. Frecuentemente existe un historial familiar de alergias.

Los materiales alergénicos se inhalan normalmente con el aire y la manera más común es en forma de substancias orgánicas como el polen, partículas de las plumas o pelos de los animales —especialmente

perros, gatos y caballos— o esporas fungales. Las heces de los ácaros domésticos contienen una de las substancias alérgenas más poderosas, y estas inevitables y diminutas criaturas están presentes en todas las casas, incluso en las más limpias.

Los ataques de los asmáticos también pueden estar provocados por alimentos y substancias químicas, de los que los más comunes son los productos lácteos, huevos, trigo, levadura y pescado, junto con muchos de los colorantes, aromatizantes y conservantes artificiales. Son de particular importancia el grupo de los salicilatos que se utilizan ampliamente en los procesos de fabricación de alimentos, especialmente para colorear alimentos destinados específicamente a los niños.

El humo del tabaco, el polvo, el aire frío, los gases de los escapes de los coches, los vapores químicos, las infecciones del tórax, los esfuerzos físicos repentinos, el estrés psíquico e incluso el esfuerzo al reírse pueden provocar ataques asmáticos.

El tratamiento práctico del asma se debe enfocar de manera holística. Si bien no cabe duda de que muchos de los modernos fármacos broncodilatadores, administrados en inhaladores a presión cómodos y eficaces, han hecho mucho para mitigar el asma, se puede hacer mucho más combinando la mejor de las terapias complementarias con la medicina ortodoxa. De esta manera se evita, en muchos casos, el uso prolongado de medicación con esteroides, ya que, aunque estos fármacos pueden salvar la vida durante un ataque grave, su utilización a largo plazo, más en concreto si se administran por vía oral en lugar de inhalados, pueden causar graves efectos secundarios.

El primer paso es determinar si existen o no causas alimentarias de la enfermedad y esto se puede hacer siguiendo el régimen de exclusión (ver capítulo 11): empezar por eliminar las substancias más obvias de las allí mencionadas.

En la práctica hay cosas que se deberían hacer para mejorar el ambiente en el que viven los asmáticos. Los dormitorios no deberían contener tejidos, alfombras o moquetas que puedan acumular polvo u otras substancias irritantes. Los recubrimientos del suelo deberían ser de linóleo o de baldosas de plástico. Las almohadas y colchones deberían estar rellenos de materiales sintéticos, y todos los días se debería pasar la aspiradora por la habitación incluido el colchón, y todas las superficies donde se puede depositar el polvo deberían limpiarse con un paño húmedo antes de acostarse. Los ácaros del polvo de las casas se desarrollan con el ambiente húmedo y caldeado, por lo que los dormitorios se deberían mantener fríos y secos. La calefacción central que se pone en funcionamiento a primeras horas de la mañana crea corrientes de aire que arrastran las partículas de las substancias alérgenas que son inhaladas por el enfermo.

Se debería animar a los niños asmáticos a que practicaran la música con algún instrumento de viento, así como a que practicaran también la natación ya que es una manera excelente de desarrollar la caja torácica y todos los músculos secundarios de la respiración.

No debería haber, en absoluto, fumadores en casa de un asmático. Muchos niños asmáticos se sienten frustrados porque no pueden tener perros, gatos, conejos, hamsters y otros animales peludos. Esto se puede superar animándoles a tener peces, lagartijas o tortugas.

Muchos niños se curan del asma con el crecimiento, pero es esencial que se tomen todas las medidas posibles para mantener su estructura física tan normal como sea posible durante el curso de la enfermedad. Esto prevendrá el posterior desarrollo de deformaciones físicas como el tórax de paloma, curvaturas de la columna o capacidad pulmonar reducida.

El tratamiento con acupuntura puede ser de gran ayuda para esta enfermedad y el acupuntor utilizará los puntos meridianos tradicionales para estimular el flujo de energía y ayudar a aliviar el espasmo bronquial.

La homeopatía es particularmente beneficiosa para el tratamiento del asma, pero no se debe realizar por el mismo paciente.

El tratamiento osteopático ofrece considerables beneficios. El tratamiento manipulativo ayudará a mejorar los movimientos de la caja tofácica y en consecuencia a mejorar el volumen de aire que el enfermo puede inhalar y exhalar de sus pulmones. Además, el tratamiento osteopatico regular ayudará a evitar las anormalidades posturales que tan comúnmente se desarrollan en los niños asmáticos. El enseñar al paciente ejercicios para respirar correctamente también debería formar parte del tratamiento osteopático.

El método naturista general es mejorar la nutrición del paciente, reducir la cantidad de productos lácteos, aumentar la cantidad de verduras, fruta fresca y ensaladas, y fomentar el consumo de grandes cantidades de ajos frescos (que se pueden ingerir en forma de cápsulas).

El asma es otra de las enfermedades cuya forma ideal de tratamiento es la combinación de terapias ortodoxas y complementarias. Hay algunos médicos, en particular los homeópatas, que insistirán en que los pacientes dejen cualquier otra medicación antes de empezar un tratamiento homeopático. Esto nunca se deberá hacer, en especial con los niños. Un ataque agudo de asma puede tener consecuencias fatales y nadie debería cambiar jamás su medicación por el asma, ni la de sus hijos, sin primero consultar con el médico que les está tratando. Debidamente combinadas, las diferentes ramas de la medicina pueden trabajar juntas y a menudo conseguir resultados espectaculares en el alivio de esta enfermedad tan angustiosa.

Bronquitis

En esta enfermedad, los pequeños conductos del aire de los pulmones —los bronquios— se infectan, normalmente a resultas de otra infección, como un fuerte resfriado o una gripe. Esta infección reduce la resistencia natural del cuerpo y las bacterias se multiplican rápidamente en los pulmones, causando irritación local de las membranas mucosas. Éstas producen entonces más mucosidad que a su vez se infecta, produciendo una tos desagradable, fiebre, dificultades respiratorias, y esputos espesos de color amarillo verdoso.

La bronquitis crónica es el resultado de una irritación prolongada de los pulmones, muy comúnmente por fumar cigarrillos. También aquí los bronquios producen grandes cantidades de mucosidad que no se infecta pero produce una obstrucción en los conductos a través de los cuales tiene que circular el aire. Después de un largo período de tiempo, esta pérdida de aire se hace más y más grave hasta que al final el paciente sufrirá un malestar crónico y permanente. El único remedio es eliminar la substancia irritante y los pacientes que no sean capaces de dejar de fumar y cuidar mejor su salud evitando otros irritantes en todo lo que puedan, tienen un pronóstico bastante sombrío.

También le ayudará hacer inhalaciones regulares con aceite de olbas, evitar los cambios bruscos de temperatura, los gases de los escapes de los coches, los braseros y chimeneas, y salir cuando haya niebla. Sobre todo, el paciente deberá dejar de fumar y prohibirá fumar a todos los que convivan con él. Tenga mucho cuidado de no coger resfriados ya que esto conducirá inevitablemente a una infección de sus pulmones ya dañados.

El tratamiento homeopático con acónito y pulsatila es de provecho, junto con un tratamiento de hierbas utilizando una infusión caliente a partes iguales de marrubio, hisopillo y flor de todosana. Se recomienda tomar tres cucharadas soperas cada dos horas.

Prescindir de todos los productos lácteos ayudará a reducir la cantidad de mucosidad que produce su organismo, y el tratamiento osteopático regular es extremadamente importante para mejorar la movilidad de la caja torácica y consecuentemente la eficacia de todo el mecanismo respiratorio.

Una dosis diaria de un gramo de vitamina C aumentará la resistencia de su organismo a los catarros, especialmente durante el invierno.

Uno de los mayores problemas de la bronquitis crónica es que ella misma tiende a perpetuarse. Como cualquier esfuerzo físico le resulta muy difícil, el enfermo tiende a hacerse más y más sedentario, y rara vez se aventura a salir más allá del portal de su casa, si sale. Esta falta de ejercicio físico provoca todavía menos eficacia respiratoria y per-

mite que se extiendan las zonas afectadas del tejido pulmonar. Lo más importante es que el bronquítico se mueva todo lo que humanamente le sea posible y se le debería animar a realizar tantos ejercicios suaves como pueda. Paseos cortos repetidos, si el tiempo lo permite, o uno o dos minutos de ejercicios regulares, incluso aunque tenga que hacerlos en su butaca delante del televisor pero repitiéndolos todas las horas, le ayudarán a estimular su funcionamiento pulmonar y su circulación.

Catarro

El catarro es la excesiva secreción de mucosidad de las membranas de la nariz, garganta, senos frontales y de la parte alta del tracto respiratorio. Se pueden producir grandes cantidades de mucosidad como resultado de reacciones alérgicas, tales como la fiebre del heno y la rinitis crónica, pero también se puede producir por un simple catarro. Los episodios de catarro repetidos pueden conducir a un catarro crónico, el llamado «goteo posnasal» que es el responsable de los irritantes, persistentes y recurrentes brotes de tos.

Como resultado de la excesiva mucosidad que bloquea los senos frontales, éstos se pueden infectar, causando fuertes dolores de cabeza y dolores agudos tanto por encima como por debajo de los ojos. El catarro también puede conducir a problemas de oído, particularmente en los niños, cuando son más propensos a las infecciones del oído medio.

Muchos pacientes que sufren esta dolencia se automedican con descongestionantes que adquieren sin necesidad de receta médica en cualquier farmacia. No recomiendo la utilización de tales remedios a largo plazo, ya que pueden causar mayores irritaciones de las membranas mucosas y producir efectos de rechazo, que agravan la enfermedad subyacente.

Los aerosoles nasales a base de esteroides se pueden recetar para inflamaciones particularmente graves de las membranas y pueden ser extremadamente eficaces. Sólo se recomiendan para tratamientos a corto plazo, ya que el uso prolongado de estas substancias puede conducir a infecciones (aftas) de la nariz, garganta y boca.

Lo más importante es evitar inhalar substancias irritantes. No fumar, no pasar mucho tiempo en ambientes recargados de humo. Evite los olores fuertes como pintura, creosota, ambientadores fuertes y otros vapores tóxicos. Siga el consejo que se da en el apartado del asma para evitar la presencia de posibles alérgenos en su dormitorio. Si tiene usted una gran congestión catarral, no intente sonarse la nariz demasiado fuerte, ya que esto sólo sirve para que la mucosidad pene-

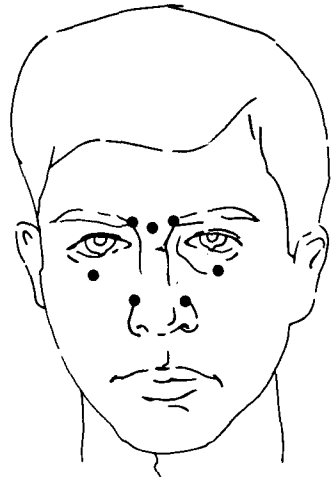
tre en el oído medio a través de la trompa de Eustaquio lo cual puede agravar las cosas; suénese sólo un agujero de la nariz cada vez. Es buena idea elevar la posición de la cabecera de la cama unos diez centímetros (un bloque pretensado debajo de cada pata de la cabecera de la cama es la medida ideal y la pata puede encajarse con cuidado en una concavidad del bloque). Esto facilitará que la mucosidad caiga mejor y evitará el goteo posnasal que causa las infecciones torácicas. Las inhalaciones regulares de aceite de olbas y una aplicación suave en el esternón a la hora de irse a la cama, ayudarán a mantener limpios sus conductos.

La acupuntura es eficaz contra el catarro ya que puede estimular el flujo de la mucosa y también puede utilizarse como medida preventiva. Dar un masaje a los puntos de acupresión que se muestran en el siguiente diagrama también producirá buenos resultados.

El tratamiento osteopático para facilitar el drenaje de los senos mediante un masaje y manipulación del cuello acelerará la mejoría; también debería tomar dos cápsulas de ajo antes de irse a la cama por la noche.

También se puede utilizar el remedio homeopático Nat. Mur., y es extremadamente importante una dieta integral sensata que excluya los productos lácteos y que permita el consumo de pequeñas cantidades de comidas dulces y feculentas.

Un tratamiento extremadamente eficaz que yo he utilizado durante



Puntos de acupresión para aliviar el catarro.
Ver las instrucciones de acupresión en la página 67.

más de veinte años es digno de prueba. Se compra un botella de zumo de remolacha (la puede encontrar en cualquier tienda de alimentos sanos) y se mezcla un tercio de zumo de remolacha con dos tercios de agua templada en un plato llano. Ponga la nariz en la mezcla, tape un agujero y sorba por el otro de manera que el zumo de remolacha ascienda por la nariz y llegue hasta el fondo de la garganta, momento en el que lo expulsará por la boca. Sé que parece un poco desagradable, pero después que lo haya sorbido la primera vez es bastante fácil. Repítalo tres veces por cada agujero y hágalo una vez al día o dos en caso de que su catarro sea muy fuerte. El zumo de remolacha es un astringente suave y ayudará a purificar y vaciar los conductos nasales. Acuérdese de no utilizar su mejor pañuelo durante las dos o tres horas siguientes, limitándose a utilizar pañuelos de papel, ya que el zumo de remolacha deja manchas permanentes.

También se debería tomar una dosis diaria de 500 mg de vitamina C y 40 mg de vitamina B_6.

Fiebre del heno

Todo el mundo conoce a alguien que padece de fiebre del heno —los ojos llorosos, nariz tapada, incesante moqueo desde el principio de la primavera hasta finales de verano—. Todos estamos rodeados por desafortunados enfermos de este tipo. Estas reacciones alérgicas a los pólenes de las plantas, hierbas y árboles en flor, y otras substancias que producen alergia contribuyen a esta desesperante y continua enfermedad. Muy a menudo afecta a los niños más o menos en la época de los exámenes finales y frecuentemente interfiere con el disfrute de los deportes y juegos de verano.

Prácticamente, el enfermo parece tener un enfriamiento normal. Y mientras que hay técnicas de insensibilización que ayudan algunas veces, todas ellas conllevan un riesgo y, particularmente cuando el paciente es alérgico o sensible a una amplia gama de irritantes, el tratamiento no es más que dar largas al asunto con resultados nada favorecedores normalmente.

No cabe duda de que algunos enfermos que sufren la fiebre del heno responderían bien a la eliminación de su dieta de algunos alimentos en particular. Normalmente éstos pueden ser: productos lácteos, trigo, carnes rojas y algunos de los aditivos artificiales de los alimentos.

Que el tratamiento de la fiebre del heno tenga éxito depende primero del cambio en la dieta. Sería de gran ayuda seguir una dieta de exclusión, eliminando todas las substancias alimenticias que probable-

mente pudieran provocar la fiebre del heno y a continuación irlas añadiendo de nuevo a la dieta una por una.

La acupuntura puede tener éxito si se utiliza en casos de escasa sensibilidad de las substancias que producen la alergia, pero lo mejor es realizar el tratamiento antes del comienzo de la estación de la fiebre del heno para ese determinado paciente.

Es recomendable que junto con el tratamiento homeopático de arsénico blanco, eufrasia y cebolla se tomen grandes dosis de vitamina C, hasta 500 mg cada seis horas en fases agudas y dosis a largo plazo de complejo vitamínico B, 300 u.i. de vitamina E y 200 mg de bioflavonoides al día.

Mantenga las puertas y ventanas bien cerradas, evite salir a la calle cuando el nivel de polen en el ambiente sea elevado y use en su casa filtros de aire electrostáticos, pues todo ello le ayudará. Además, enjuagarse los ojos con agua destilada y sorber agua caliente a través de la nariz ayudarán a expulsar las partículas de polen irritante y a conseguir un alivio instantáneo, aunque temporal.

Sinusitis

La sinusitis está causada por la inflamación de las membranas mucosas que recubren los senos, que son las cavidades que hay en el cráneo encima y debajo de los ojos. De la misma manera que ocurre con el catarro, la sinusitis puede ser el resultado de una excesiva producción de mucosidad causada por la irritación de la membrana, particularmente como consecuencia de una alergia, o puede producirse a continuación de una infección como la gripe o un fuerte resfriado. La sinusitis crónica normalmente está causada por una irritación continua: por fumar, humos irritantes, fiebre de heno, otras alergias o intolerancias a la comida, especialmente a los productos lácteos. También puede ser el resultado de pólipos, pequeñas excrecencias en los conductos nasales.

La sinusitis aguda puede hacer que el paciente se sienta bastante mal. Fiebre alta, dolores de cabeza, dolor generalizado, pérdida de los sentidos del gusto y del olfato, y la descarga de mocos malolientes y espesos por la nariz y la garganta son, todos ellos, síntomas de esta enfermedad desagradable. Las infecciones secundarias también son comunes, especialmente las del pecho y el oído medio, y esto es particularmente verdad en el caso de los niños. Gotas nasales, aerosoles, descongestionantes y, especialmente en los niños, repetidas dosis de antibiótico, son la forma normal de tratamiento. Sin embargo, a pesar de que esto puede ayudar a aliviar los síntomas, hacen poco para curar

la causa o enfermedad subyacente. Repetidas tomas de antibiótico no son nunca un procedimiento beneficioso. La utilización a largo plazo de los nebulizadores inhaladores puede llevar al deterioro de las delicadas membranas de las mucosas, causando una sinusitis reactiva y el agravamiento de la enfermedad original. En ausencia de una alergia evidente como la fiebre del heno, o asma, uno de los factores más comunes que causan este problema recurrente es la intolerancia a la leche y los productos lácteos. Muchos niños responden bien a la eliminación de los productos lácteos de su dieta y esto es particularmente cierto en el caso de los bebés alimentados a pecho cuando su madre consume gran cantidad de leche de vaca. Reduciendo el consumo de leche de vaca en la madre se reducirá también la incidencia de problemas catarrales y de senos en el bebé.

El tratamiento naturista es extremadamente eficaz. Una dieta de cuarenta y ocho horas a base de frutas, verduras y ensaladas, excluyendo todos los vegetales que sean raíces, los plátanos y las legumbres y eliminando todos los productos lácteos, es el primer paso hacia la resolución de la sinusitis. También se puede conseguir alivio mezclando en un plato liso el contenido de una tacita de café de zumo de remolacha (se vende en las tiendas de alimentación saludable) con dos tacitas de café de agua templada. Meta la nariz en la mezcla y tapando un agujero, aspire por el otro de manera que el líquido pase por la nariz hasta la garganta y entonces escúpalo. El aspirar tres veces por cada agujero, por la mañana y por la noche, dará alivio a la mayoría de los enfermos.

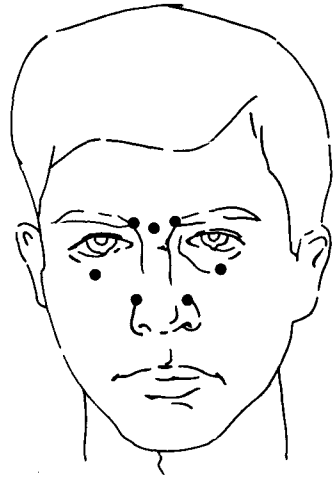
De la misma manera que con los problemas respiratorios, el fumar es un factor clave en éste también. Los efectos de «fumar secundariamente», esto es, la manera en que el humo inhalado afecta a los no fumadores presentes en un ambiente cargado de humo de tabaco, puede ser bastante perjudicial. Los niños que crecen en una casa en la que hay fumadores tienen el doble de probabilidades de sufrir enfermedades de oído, pecho y nariz que los niños que viven en casas donde nadie fuma.

Los puntos de acupresión que se muestran en el diagrama (página 92) pueden producir un alivio considerable, y el tratamiento manipulativo en el cuello y un suave masaje en los músculos del cuello y los hombros junto con un masaje de las fosas o senos nasales, provocarán el drenaje.

Dosis regulares de ajo y 500 mg de vitamina C cada día son casi siempre una buena ayuda, y el uso de tabletas de zinc, en especial Zinc Cold, es una medida que he encontrado particularmente provechosa.

Es muy importante que usted evite viajar en avión si tiene un pro-

blema grave de sinusitis o dolor de oídos. A pesar de que las cabinas de los aviones están presurizadas, no mantienen la misma presión que al nivel del suelo, y en consecuencia la diferencia de presión puede causar daños al tímpano del oído, especialmente en niños que lo tengan infectado.



Puntos de acupresión para aliviar la sinusitis.
Ver las instrucciones de acupresión en la página 67.

Amigdalitis

Ésta es una infección aguda de las amígdalas y normalmente está causada por unas bacterias denominadas estreptococos, a pesar de que algunas veces puede estar causada por infecciones virales. Las bacterias invasoras son atrapadas por las amígdalas y destruidas, para evitar que lleguen a los pulmones, pero durante este proceso las amígdalas se pueden inflamar, agrandar e infectar, dando lugar a fiebre, inflamación de glándulas, adenitis y el inevitable dolor de garganta.

La amigdalitis es común entre niños de edad escolar cuando se exponen por primera vez a las bacterias y los virus que tienen otros niños. Frecuentemente esto conduce a infecciones del oído medio y cuando se infectan las amígdalas se hacen muy grandes y rojas, y pueden estar recubiertas por motas amarillas.

Los alimentos suaves y blandos como el helado y la gelatina, muchas bebidas y un ambiente caldeado son las necesidades indispensa-

bles de un niño con amigdalitis, aunque si hay una infección fuerte o complicaciones con el oído medio, los antibióticos pueden resultar necesarios a veces.

Afortunadamente, hoy en día es menos normal extirpar las amígdalas y las vegetaciones como procedimiento rutinario, pero los niños en los que se dan episodios repetidos con fuertes infecciones, y especialmente cuando esto afecta a sus estudios, la intervención quirúrgica puede estar indicada.

Una compresa fría alrededor del cuello, grandes cantidades de zumo de piña diluido y vitamina C extra, ayudarán al niño a recuperarse más rápidamente. En cualquier caso, los niños dejan de sufrir ataques recurrentes a la edad de 10 u 11 años.

Durante las fases agudas, hacer gárgaras con extracto de salvia roja (media cucharada de café en una taza de agua templada), varias veces al día, aliviará el malestar. El tratamiento homeopático con belladona y una dieta de 24 horas de zumos de fruta naturales, zumos de verduras y agua, seguido de una dieta de 48 horas a base de frutas, verduras y ensaladas, acelerará la recuperación.

Capítulo 4

Problemas cardíacos, hemáticos y circulatorios

Anemia

Anemia es el nombre que se le da a la enfermedad consistente en la reducción de la capacidad de la sangre para llevar oxígeno a las células del cuerpo. La anemia puede estar causada por la incapacidad de la médula ósea para producir suficientes glóbulos rojos, la excesiva destrucción de glóbulos rojos, o la pérdida de sangre, que puede ser o bien repentina (como la producida por una herida o hemorragia) o bien gradual (por ejemplo, como consecuencia de fuertes menstruaciones, enfermedades de los intestinos o encías, o incluso de las hemorroides).

Las causas médicas más comunes de la anemia son la carencia de hierro, de vitamina B_{12} o de folatos (la carencia de vitamina B_{12} causa la anemia perniciosa), de vitamina C, o de tiroxina.

Los síntomas más comunes de anemia son fatiga, cansancio, dificultad de respiración, mareos, dolores de cabeza, insomnio, palidez (especialmente de las membranas mucosas), palpitaciones, pérdida del apetito e incluso hormigueos. En todas las formas de anemia es esencial establecer cuál es la causa exacta antes de comenzar el tratamiento, ya que no hay razón para aumentar el consumo de hierro del paciente si está perdiendo regularmente sangre o si el propio mecanismo del organismo está destruyendo glóbulos rojos. Sin embargo, una vez que el diagnóstico está establecido, la mejor forma de tratar

cualquier tipo de anemia es mejorando la nutrición general del paciente además de la terapia específica indicada por el diagnóstico. La anemia perniciosa se trata con inyecciones de vitamina B_{12} ya que si se toma por vía oral no hace efecto para esta enfermedad.

Se deberá prestar una cuidadosa atención a una dieta bien equilibrada que proporcione hierro y vitaminas suficientes para impedir que se desarrolle la anemia; no obstante, hay períodos en los que el cuerpo necesita más hierro y ácido fólico, especialmente cuando los niños están creciendo, durante el embarazo y en la vejez. En estas épocas se puede tomar hierro orgánico adicional junto con vitamina C para evitar posibles problemas.

El perejil, el berro, la pamplina y las hojas de diente de león son muy ricos en hierro y deberían incluirse en la ensalada diaria. Las bayas de saúco se pueden mezclar con manzanas y zarzamoras ya que también son muy ricas en hierro. Tanto las hojas de consuelda como las picantes hojas de ortiga pueden ser partidas o troceadas y hacer con ellas una infusión.

La dieta general debe contener grandes cantidades de alimentos ricos en hierro: hígado, riñones, pan integral, legumbres, albaricoques secos, cacahuetes, almendras, tomates, levadura y extractos vegetales que son ricos en ácido fólico, mientras que todas las proteínas animales contienen vitamina B_{12}, especialmente los menudillos. Pero como el ácido fólico se pierde fácilmente al cocinar los alimentos, es importante que guarde el caldo de cocer los vegetales y lo añada a las sopas y las salsas.

La vitamina C ayuda mucho a la absorción del hierro, así que siempre que consuma alimentos ricos en hierro coma ensaladas o cítricos. También es verdad que la capacidad del organismo de utilizar el hierro se ve disminuida por la cafeína, así que evite el café, el té muy cargado, el chocolate y todas las bebidas de cola.

Los vegetarianos que no tienen el debido cuidado corren el gran peligro de sufrir una carencia de vitamina B_{12}, así que es muy importante para estas personas tomar suplementos: 25 mg de hierro tres veces al día junto con 2 mg de cobre al día y 100 mg de vitamina C con cada dosis de hierro servirán para asegurar que su organismo está absorbiendo todo lo posible. Una dosis regular de 200 u.i. de vitamina E también se puede añadir a cualquier otra medicación.

Angina de pecho

Ésta es la clásica enfermedad de corazón que produce dolor en el pecho y el brazo izquierdo, cuando se está realizando alguna forma de

esfuerzo físico. El dolor está causado porque llega poco caudal de sangre a los músculos del corazón, lo que a su vez está provocado por un estrechamiento o una obstrucción de la arteria coronaria.

El dolor normalmente se suele sentir en la parte frontal del pecho y detrás del esternón. Los pacientes a menudo describen que sienten un fuerte peso que les oprime el pecho. En muchos casos no hay dolor punzante pero a menudo se describen sensaciones de malestar, como indigestión. Estas sensaciones pueden extenderse a los dos brazos aunque normalmente los pacientes se quejan del brazo izquierdo, pero también se puede radicar hacia arriba hasta el ángulo de la mandíbula, la parte del cuello o hasta los hombros. Los síntomas se desencadenan siempre por algún esfuerzo físico y puede ser mucho peor si se realiza después de haber comido o en climas demasiado calurosos. Unos momentos de reposo son suficientes para aliviar los síntomas y el paciente puede continuar con sus actividades. Pero el estrés psíquico y los conflictos son causa frecuente de ataques agudos de angina de pecho y deberían evitarse a toda costa.

Además de la medicación normal que indique el médico, es esencial que los enfermos realicen con regularidad algunos ejercicios suaves y que eviten el estrés psíquico. También son factores importantes el trabajo excesivo, demasiados compromisos y la falta de esparcimiento. También es esencial animar a los enfermos de angina a que lleven una vida normal en la medida de lo posible y no permitirles que ellos mismos se conviertan en inválidos. Con muy pocas excepciones, la mayoría de los pacientes pueden continuar con sus ocupaciones normales simplemente haciendo algunas adaptaciones a su estilo de vida.

Sólo en un pequeño porcentaje de los pacientes que padecen de angina la dolencia es tan grave como para evitar que el paciente pueda llevar una vida normal. En estos casos la intervención quirúrgica puede ser necesaria, y el procedimiento más común es la operación de desvío de la circulación de la arteria coronaria *(bypass)*, en la que se utiliza un trozo de vena de la pierna para desviar la sangre alrededor de la obstrucción de la arteria coronaria. Últimamente, un creciente número de cardiólogos han puesto en tela de juicio la conveniencia de este procedimiento, ya que otros tratamientos menos invasivos y más holísticos de la enfermedad están produciendo resultados que son tan buenos como los de la intervención.

El tratamiento manipulativo a la zona de la columna entre los omoplatos y las articulaciones y músculos de la caja torácica puede ser de ayuda en el tratamiento de la angina. Al mejorar la flexibilidad de la caja torácica y las articulaciones vertebrales a las que está unida, se puede mejorar la respiración y por lo tanto aumentar la oxigenación de la sangre.

La acupuntura es extremadamente provechosa en el tratamiento de la angina y también hay buenos puntos de acupresión, que aparecen en el diagrama (página 99). Se deberían tomar infusiones de hierbas, especialmente de manzanilla y lima en flor, en lugar de té o café, y también se puede utilizar el tratamiento homeopático con cactus grandiflora o acónito.

Es muy importante que el paciente aprenda algunas formas de terapia de relajación, como la meditación, el yoga y cualquiera de las técnicas autogénicas de relajación.

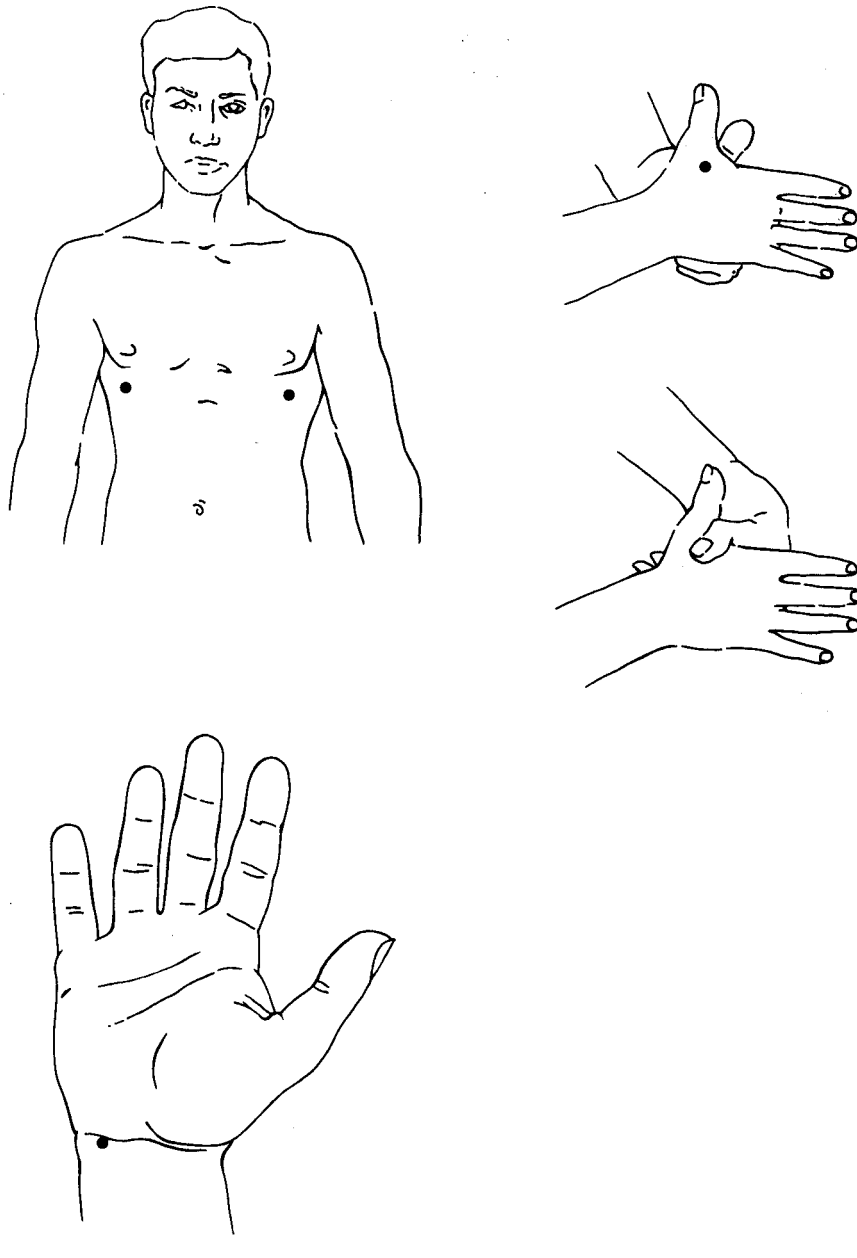
La administración de grandes dosis de vitamina E es esencial y se deberían tomar regularmente, empezando por 800 u.i. al día, más aceites concentrados de pescado que ayudan a la acción de la vitamina E.

La angina es una de las enfermedades más comunes de la civilización y está relacionada con todas las demás enfermedades cardíacas y circulatorias. Es una dolencia evitable, pero aun en el caso de que usted la tuviera, el cambiar su forma de vida puede hacer mucho para minimizar los efectos de la angina y para reducir las posibilidades de que esta enfermedad altere totalmente su vida y la de su familia. Ver también «Tensión arterial» (página 101) y «Enfermedades cardíacas» (página 104).

Aterosclerosis

Se da este nombre a la enfermedad en que el ateroma, una substancia cerosa parecida al queso, se deposita en las paredes de las arterias. Esto ocurre en todas las grandes y medianas arterias y particularmente en las arterias coronarias por las que fluye la sangre al cerebro. Después de largos períodos de tiempo, estos depósitos de grasa bloquean el flujo de sangre, como si se pusiera el dedo al final de una cañería, y producen subida de la tensión arterial. Aumenta también las probabilidades de que se formen coágulos de sangre en las arterias. Cuando las arterias afectadas son las que suplen de sangre a las extremidades éstas duelen y se hinchan, y como se reduce la cantidad de sangre que va a ellas, incluso el menor de los accidentes puede conducir a serias complicaciones ya que las heridas no cicatrizan e incluso se pueden gangrenar.

El 20 % de las muertes están causadas por el estrechamiento de las arterias que llevan sangre al corazón. Estas muertes podrían evitarse ya que no hay duda de que la aterosclerosis es otra de las enfermedades de la civilización. Los individuos más jóvenes de nuestra sociedad están comenzando a mostrar ya signos de esta enfermedad. Durante la guerra del Vietnam se comprobó que los soldados nortea-



Puntos de acupresión para aliviar el dolor de la angina de pecho.
Ver las instrucciones de acupresión en la página 67.

mericanos de tan sólo 18 años de edad tenían considerables depósitos de substancias grasas en las arterias que proveen de sangre al corazón. En una reciente visita que he hecho a la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, el profesor Sacks me dijo que no cabe duda de que los inicios de la enfermedad coronaria se muestran ya en la infancia y algunos investigadores creen que incluso pueden comenzar en el embarazo como resultado del estilo de vida de la madre.

Ésta es una enfermedad que indudablemente puede evitarse, y la única manera de que el tratamiento a largo plazo tenga éxito es la modificación de la dieta y del estilo de vida.

Fumar aumenta hasta en un 500 % las probabilidades de sufrir esta enfermedad; los cigarrillos son el principal factor de riesgo. La ingestión de cantidades excesivas de alcohol aumenta la cantidad de grasas que circulan en la sangre, y en los individuos susceptibles, un gran consumo de grasas animales, azúcar y cafeína están seriamente relacionados con esta enfermedad.

Un trabajo sedentario y una falta de ejercicio son una combinación ideal para aumentar sus probabilidades de contraer la aterosclerosis. En Harvard, el profesor Sacks hizo estudios a gran escala comparando las poblaciones vegetarianas y las carnívoras. Su conclusión es que con una dieta totalmente vegetariana aparece un nivel mucho menor de grasas en la sangre que con una dieta con consumo de carne. Yo siempre recomiendo a mis pacientes con dolencias cardíacas que adopten una dieta vegetariana, y que reduzcan drásticamente el consumo de productos lácteos, así como que recurran a los aceites vegetales, particularmente el linoleico y los aceites de hígado de pescado, especialmente los que se encuentran en sardinas, arenques y la caballa. La fibra debe formar parte vital de este régimen. Si la fibra vegetal es buena, la fibra de los cereales es esencial por la cantidad de mucílago que contiene. Debe evitarse el azúcar, ya que existen pruebas de que un aumento en el consumo de azúcar conduce a un aumento de los niveles de colesterol.

Las mujeres de más de 35 años que fumen y tomen anticonceptivos orales están en posición precaria. Sus posibilidades de contraer una enfermedad cardíaca aumenta grandemente. Además de los factores de la dieta, es importante añadir algunos suplementos naturales al consumo de alimentos. Se debería tomar todos los días un suplemento multivitamínico y mineral junto con 2 g de vitamina C, 200 u.i. de vitamina E, 20 c.c. de aceite de linaza y 30 c.c. de lecitina. El jengibre es eficaz para reducir el nivel de colesterol en la sangre y evitar la formación de coágulos sanguíneos. Puede utilizarlo como condimento y añadirlo a toda clase de platos, bien sean dulces o salados. Naturalmente se deben evitar los alimentos fritos.

Ejercicios de relajación, biorreciclaje y formación autogénica que enseñan a los pacientes a enfrentarse mejor con el estrés; cambios en el estilo de trabajo y de vida privada para evitar el estrés innecesario, y una progresión muy gradual, muy sensata y muy suave de ejercicios de aerobic, dos o tres veces a la semana; todo esto ayudará a mejorar la situación. El cuidado sensato de esta peligrosa enfermedad, es una experiencia gratificante, sobre todo para el paciente. Frecuentemente los pacientes pueden recobrar su ilusión por vivir y, mientras mantengan un control cuidadoso de sus hábitos alimentarios y de vida, pueden esperar confiadamente un retorno gradual a la normalidad.

Arterioesclerosis

Esta enfermedad es uno de los procesos normales del envejecimiento que nos afecta a todos. Las paredes de las arterias se hacen duras y rígidas como resultado de cambios degenerativos que se deben a los depósitos de calcio. Frecuentemente es el resultado de la tensión arterial alta y a menudo se utiliza de manera incorrecta para describir la aterosclerosis. No hay un tratamiento específico para esta enfermedad, a pesar de que una terapia a largo plazo con grandes dosis de vitamina E, 500 u.i. diarias, puede ayudar a aliviar alguno de los síntomas. Es importante para cualquier persona que padezca esta enfermedad hacer todo lo posible por disminuir su tensión arterial.

Tensión arterial

La tensión arterial del sistema circulatorio es la medida clave para conocer el estado de salud del corazón. Esta tensión puede variar enormemente de un momento a otro y de un día para otro, dependiendo de lo que uno esté haciendo. En un individuo sano, la tensión aumenta con los esfuerzos físicos y disminuye cuando reposa. Una de las medidas clave de la buena forma en los atletas es el tiempo que tardan el pulso y la tensión arterial en volver a la normalidad después de ejercicios fuertes. Pueden presentarse graves problemas cuando la tensión arterial es anormalmente alta o anormalmente baja. Una lectura anormal aislada es poco significativa, pero las lecturas anormales persistentes son motivo de preocupación.

Tensión arterial alta (hipertensión)

Una persona tiene tensión arterial alta cuando las medidas efectuadas sobrepasen 149/90. La cifra baja es, en realidad, la más impor-

tante, ya que muestra la presión mínima de la sangre dentro de las arterias. Si ésta se mantiene continuamente alta, las paredes de las arterias se dañan y esto puede producir una enfermedad cardíaca, angina y aterosclerosis. También es posible que las pequeñas arterias del cerebro se rompan por la fuerza de la alta presión, causando ataques fulminantes.

La hipertensión puede estar causada por alguna enfermedad, en particular enfermedades de riñón, de la glándula del tiroides y la gota, mientras que la obesidad, los anticonceptivos orales y una dieta alta en sal y saturada de grasas animales son, a menudo factores que contribuyen a agravarla. El fumar es, por sí sola, la causa más común de la hipertensión.

En nuestra sociedad occidental la hipertensión es el resultado de muchos factores diferentes. Nuestra dieta, los excesos de alcohol y de nicotina, el estrés, los problemas matrimoniales, las dificultades monetarias y la tensión de vivir en una sociedad competitiva y frecuentemente agresiva, desempeñan, en su lamentable conjunto, un papel cada vez mayor en los orígenes de esta enfermedad.

Las terapias complementarias, especialmente la naturopatía, han tenido tanto éxito en el tratamiento de este problema que cada vez son más mis colegas de la profesión médica ortodoxa que están adoptando las técnicas que hemos estado utilizando durante el medio siglo pasado.

Un tratamiento normal a base de fármacos para la hipertensión no hace nada para eliminar las causas subyacentes de la enfermedad, pues no pasa de ser una mera utilización de fármacos para controlar el problema. Cuando la tensión arterial es excepcionalmente alta estos fármacos salvan la vida, pero el uso complementario de la terapia con fármacos y la naturopatía es una combinación que brinda las mejores oportunidades al paciente.

El primer paso es hacer los cambios necesarios en el estilo de vida. El paciente debe aprender algunas técnicas de relajación: biorreciclaje, formación autogénica, yoga y meditación, pues todas son de provecho. Habrá de reducir el consumo de grasas animales, alcohol y cafeína y especialmente de nicotina. Esto es de vital importancia. La dieta ideal es la semivegetariana —es decir, eliminar todas las carnes y productos cárnicos, pero tomar pescado y pequeñas cantidades de aves de corral—. El ejercicio regular encaminado a mantenerse en una buena forma física es la clave principal para tratar este problema sobre una base permanente. Cualquier forma regular de aerobic, paseos a ritmo vivo, nadar, andar en bicicleta o cualquier deporte vigoroso, aumentarán la eficacia del sistema respiratorio. Esto facilita al corazón el bombeo de mayores cantidades de sangre con cada latido. Este entre-

namiento de los músculos del corazón produce beneficios inmediatos. Si usted logra reducir el ritmo del corazón en cinco latidos por minuto, podrá reducir en dos millones y medio el número de latidos que da su corazón en un año.

El tratamiento osteopático puede ser muy beneficioso. Es fundamental mejorar las posturas, mejorar la respiración y enseñar técnicas de relajación muscular.

El tratamiento herbario con infusión de ortiga, cápsulas de aceite de ajo e infusiones de diente de león y rutina también es recomendable para ayudar a aumentar la función de los riñones. También es muy recomendable un masaje regular, por la sensación de profunda relajación a que conduce.

Tensión arterial baja (hipotensión)

Existe el mito muy extendido de que la tensión arterial baja es un problema común y grave y que causa todo tipo de síntomas molestos. Cansancio, fatiga, sensación constante de agotamiento y falta general de energía y forma física, son síntomas atribuidos a esta enfermedad por los pacientes que vienen a mi consulta convencidos de que sufren de hipotensión. El quid de la cuestión es que la tensión baja difícilmente tiene síntomas. Antes al contrario, de hecho, es una ventaja positiva para la salud, ya que alivia al corazón de una considerable presión y le permite un grado más elevado de reserva en caso de emergencia.

El único síntoma que puede achacarse a esta enfermedad es el de la hipotensión postural. Los cambios rápidos de posición, tales como de estar sentado o levantarse o de estar tumbado a sentarse, producen una bajada repentina de la tensión arterial que dura unos segundos. Hay una falta temporal de sangre en las células del cerebro y esto puede producir sensación de mareo y desmayo, pero la tensión arterial enseguida vuelve a la normalidad y los síntomas son pasajeros.

En algunas ocasiones los fármacos utilizados para el tratamiento de la tensión arterial alta pueden reducirla tanto que lleguen a causar hipotensión. Esto tiene fácil solución disminuyendo la cantidad de fármacos ingeridos.

La única ocasión en que la tensión arterial baja es un serio problema es después de una grande y repentina pérdida de fluidos del cuerpo, durante una intervención, después de una herida grave que provoque una hemorragia, o después de un ataque prolongado de vómitos. Esta pérdida repentina de fluidos corporales puede ocasionar un shock, una caída drástica de la tensión y el riesgo de una lesión en los riñones.

La hipotensión se puede tratar con ginseng y un vaso de vino lleno de zumo de remolacha, tomado tres veces al día.

Sabañones

Los sabañones son zonas de la piel doloridas, inflamadas y algunas veces hinchadas, que normalmente son las puntas de los dedos de los pies o el anverso de los dedos de las manos. La circulación periférica de las extremidades no aporta suficiente sangre a las células de la piel y, como consecuencia, éstas se dañan. Normalmente se ponen mucho peor con tiempo frío a pesar de que hay algunos pacientes con la circulación extremadamente escasa que los sufren durante todo el año. Pueden consignarse mejoras a largo plazo para esta enfermedad aumentando la eficacia de la circulación de las extremidades, mediante baños de contraste, fríos y calientes, con friegas y con ejercicios regulares y evitando los vasoconstrictores (las substancias que cierran los vasos sanguíneos al final del sistema circulatorio). Los más nocivos de éstos son la nicotina y la cafeína. Ayudará tomar 200 u.i. de vitamina E, tres veces al día, y un gramo de vitamina C, ácido nicotínico y vitamina K (10 mg tres veces al día). El remedio homeopático del petróleo es particularmente provechoso cuando la piel se agrieta. Si se rompe la piel y está muy inflamada, la crema de caléndula es muy calmante y provocará la rápida cicatrización. Cuando la piel no está agrietada, frotar con una rodaja de limón impregnada con sal es un remedio útil.

La manipulación del cuello y la zona lumbar de la columna junto con un masaje regular también ayudará a mejorar la circulación periférica.

Enfermedades cardíacas

La causa más común de muerte prematura en el mundo occidental es una forma u otra de dolencia cardíaca. La mayor parte de estas muertes prematuras son evitables y muchas de las que ocurren son autoprovocadas, por así decirlo.

Todas las cuestiones referentes a las dolencias cardíacas y su relación con el colesterol y las dietas de alto contenido de grasas animales se han convertido en tema de controversia. Pero, si bien es cierto que hay algunas personas que de una manera natural producen más colesterol que otras en su organismo, yo estoy plenamente convencido de que las enfermedades cardíacas y la dieta están unidas la una con la

otra. La angina de pecho, los ataques al corazón, la enfermedad de las arterias coronarias, las enfermedades de los músculos del corazón, las enfermedades en las válvulas del corazón, todas ellas son más comunes en gente que tiene en su sangre un nivel de colesterol más alto de lo normal. La hipertensión arterial persistente, la obesidad, el estrés, el fumar, el tomar alcohol y la falta de ejercicio son factores comunes de la gente que sufre prematuros ataques al corazón.

A pesar de la controversia y de todos aquellos que están en contra de la vinculación de la dieta y el estilo de vida con esta terrible enfermedad, el no hacer caso del siguiente consejo es temerario. Muchos expertos creen que es la clave de un corazón sano, y no hay discusión alguna respecto al hecho de que, generalmente, es una manera más sana de vivir en todos los casos. Así pues, ¿tiene usted algo que perder? Usted no tiene que convertirse en un maniático de la comida sana o hacerse adicto del ejercicio; solamente tiene que tener un poco de sentido común.

Cada uno es producto de lo que come, y esto también sucede con su corazón. Reduzca drásticamente la cantidad de grasas animales que come. Tenga cuidado con las grasas que se esconden en los productos de chacinería, carnes enlatadas, patés y picadillos. Aumente su consumo de cereales integrales. Tanto la pasta integral, como el pan integral, el arroz integral y todos los productos similares aumentarán su ingesta de fibra que es muy beneficiosa. Coma más pescado y aves de corral. Aumente la cantidad de verduras, ensaladas y frutas frescas. Trate de que un tercio de los alimentos que coma cada día estén crudos. Reduzca la cantidad de azúcar que consume, no solamente la que usted añade sino también la que viene en los productos manufacturados. Aprenda a leer las etiquetas, porque usted encontrará azúcar escondida en los sitios más insospechados.

Reduzca el consumo de alcohol; un poco es bueno, pero mucho no. Reduzca el consumo de cafeína; utilice substitutos como el té o el café descafeinado para las tazas de media mañana, bien sea en casa o en la oficina. Practique alguna forma regular de ejercicio o deporte. Si no ha hecho ejercicio durante mucho tiempo, no se lance de cabeza a una cancha de squash. Esto podría provocar ese ataque al corazón que estamos tratando de evitar a todo trance. Un cardiólogo amigo mío dice que nadie de más de treinta y cinco años debería jugar al squash si no lo hace por lo menos tres veces por semana regularmente. Ande más, compre una bicicleta, tenga una vida sexual activa, todo esto verdaderamente ayuda a tener un corazón sano en más de un sentido.

Asegúrese de que existe una línea de separación entre el trabajo y el reposo. Usted necesita tiempo para relajarse y sería extremada-

mente valiosa alguna forma de meditación o de yoga. Por encima de todo evite tener demasiadas responsabilidades. Aprenda a decir que no y planee su tiempo de una manera sensata. Esto disminuirá drásticamente el estrés que sufre. Trate de recibir un masaje una vez a la semana: los departamentos cardíacos de algunos hospitales están utilizando este tratamiento para sus pacientes.

Por encima de todo, sea sensato, porque hacer un esfuerzo tan extremado por mantenerse saludable que su vida se convierta en una esclavitud miserable, es contraproducente. La clave para estar en forma es sentirse feliz, así que incorpore estos consejos a su estilo de vida normal. No deje que se conviertan en una obsesión, pero no les dé la espalda, ya que esto le pone a usted en el camino de la enfermedad en vez de en el de la salud. Si usted no ha realizado ningún tipo de ejercicio desde que dejó el colegio o, naturalmente, si usted ha sufrido cualquier forma de enfermedad cardíaca, hágase un chequeo de acuerdo con su doctor antes de comenzar a practicar cualquier forma de ejercicio vigoroso.

Dosis regulares de vitamina E (400 u.i.), 500 mg de vitamina C y una dosis regular de complejo vitamínico B es un buen régimen básico. También se debe asegurar la administración regular de cápsulas de aceite de pescado, o consumir regularmente caballa, sardinas o arenques, por lo menos dos veces a la semana. Mucha gente con dolencias cardíacas están abatidos por sentimientos de una profunda tristeza. Los problemas económicos, laborales o matrimoniales, las insatisfacciones o, a menudo, fuertes enfados y frustraciones reprimidos pueden tener efectos adversos en el sistema cardiovascular, por lo que es de gran importancia algún tipo de psicoterapia o asesoramiento, no sólo en la prevención de enfermedades cardíacas en estas personas, sino también para ayudarles a reconocer estos problemas y evitar así el peligro en el futuro.

Como con todas las formas de enfermedad cardíaca, también la manipulación osteopática puede ser muy beneficiosa en conjunción con otras terapias.

Almorranas o hemorroides

Son pequeñas venas varicosas que aparecen en la parte baja del intestino (hemorroides internas) o alrededor de las paredes del ano (hemorroides externas). La causa más corriente de las almorranas es el estreñimiento, ya que se necesita un esfuerzo considerable para expulsar las deposiciones duras y esto aumenta la presión abdominal. La presión estira los pequeños vasos sanguíneos y esto es lo que produce

las almorranas. Aparte del estreñimiento, el uso habitual de laxantes, la obesidad, los largos períodos de estar sentado, el embarazo y el coito anal frecuente son factores que contribuyen a la aparición de esta dolencia.

Las almorranas normalmente son dolorosas y producen una intensa irritación. Si no se trata el estreñimiento, el paso de deposiciones duras araña la fina piel del intestino y produce hemorragia que, de no tratarse, puede conducir al desarrollo gradual de la anemia.

El malestar puede variar en intensidad, desde un problema levemente irritante sin más, hasta un problema de lo más grave y desesperante. También se utilizan en el tratamiento de las almorranas las cremas anestésicas locales, y si es necesario inyecciones o incluso su extirpación quirúrgica.

Aquellos que sufren de almorranas deben prestar una cuidadosa atención a su higiene personal, lavarse el ano cuidadosamente después de haber defecado y no sentarse en la taza durante períodos de tiempo prolongados. El hábito de enclaustrarse en el cuarto de baño con el periódico y los cigarrillos durante media hora todas las mañanas es un presagio seguro de que las almorranas acabarán por hacer acto de presencia.

El método más seguro de alivio instantáneo es aplicar bolsas de hielo directamente en el ano en los períodos más agudos de la dolencia. La aplicación local de hamamelis destilada puede realizarse frecuentemente a lo largo de todo el día, especialmente después de defecar. También se deberían tomar los remedios homeopáticos de hamamelis y de nuez vómica. Se deben añadir al régimen diario 25 mg de vitamina B_6 y algo más de hierro, ácido fólico y vitamina B_{12} (especialmente si se sangra continuamente).

Las almorranas se pueden evitar, e incluso cuando ya se tienen, el tomar las medidas necesarias ayudará en el tratamiento. Hay que evitar el estreñimiento, y esto se puede conseguir comiendo alimentos con un mayor contenido de fibra, como pan integral, cereales, legumbres, fruta fresca y verduras, frutos secos y, lo que es más importante, aumentar el consumo de líquidos (beber una media de 1,5 a 2 litros diarios). Conviene comer mucha fibra rica en mucílago: purés de harina de linaza y gachas de avena.

Los baños de contraste con agua caliente y fría y algo más de ejercicio también ayudarán a aliviar la situación, no sólo con la circulación, sino también con los problemas del estreñimiento.

Durante el embarazo, las medidas más importantes para evitar la formación de almorranas son seguir la dieta correctamente, evitar el estreñimiento, tener cuidado de no ganar demasiado peso y el ejercicio regular.

Venas varicosas

Debido al aumento de la presión en las venas, éstas se estiran y se vuelven varicosas. Esto puede ocurrir en diferentes partes del cuerpo, especialmente en el recto (ver «Almorranas»), pero donde más comúnmente se encuentran es en las piernas. Los músculos de la pantorrilla actúan como una bomba cuando se contraen y esto ayuda a que la sangre venosa retorne al corazón, venciendo la fuerza de la gravedad. La sangre es asistida a lo largo de su camino por una serie de válvulas dentro de las venas y por una razón u otra cuando estas válvulas dejan de trabajar adecuadamente, la sangre se almacena en las venas ensanchándolas y dando lugar a esta enfermedad.

Las venas varicosas o varices pueden darse en una familia debido a un fallo heredado en el sistema de válvulas, pero frecuentemente están causadas por largos períodos de permanecer sentado o de pie, especialmente en sillas de bordes duros, o por el embarazo, el estreñimiento crónico, la falta de ejercicio o la obesidad, todo lo cual puede contribuir a la formación de venas varicosas.

Los tobillos hinchados, el dolor en los pies, tobillos y piernas, y las venas deformadas y protuberantes son, todos ellos, síntomas de esta dolencia. En las primeras etapas se puede hacer mucho para dar marcha atrás a la enfermedad: mejorando la dieta para evitar el estreñimiento y la obesidad, evitando los largos períodos de estar de pie o sentado sin moverse, no cruzando las piernas al sentarse, dándose baños de contraste en las piernas con agua caliente y fría, haciendo ejercicio regular, especialmente el de andar, y una dosis diaria de 200 u.i. de vitamina E. Todo esto dará marcha atrás a la tendencia a la varicosidad.

En los casos más graves se pueden desarrollar eczemas varicosos en las piernas y esto puede dar origen a úlceras varicosas, que son extremadamente difíciles de tratar y tardan mucho tiempo en cicatrizar. El uso de miel como tratamiento para las úlceras varicosas puede producir excelentes resultados. Aplíquelo en una tira de gasa y sujételo en el lugar correspondiente con un vendaje.

El tratamiento herbario con tintura de caléndula aplicada por encima de las venas tres veces al día y tabletas de rutivite con árnica homeopática y pulsatila forman parte del tratamiento. Un suave masaje, frotando hacia arriba, hacia el corazón, utilizando 15 gotas de aceite de romero en tres cucharadas soperas de aceite de almendra, y una dosis diaria de 1000 mg de bioflavonoides, 500 mg de vitamina C y 10 mg de lecitina han demostrado ser muy efectivos.

El tratamiento que he utilizado durante muchos años con gran éxito es el que sigue: Consiga dos jardineras grandes de plástico, alargadas

a poder ser. Compre también una cantidad suficiente de cantos rodados pequeños en un almacén de materiales de construcción. Coloque una capa de unos diez centímetros de espesor en el fondo de una de las jardineras. Llene esta jardinera con agua caliente y la otra con agua fría y añada al agua caliente dos sucharadas soperas de aceite de romero Kneipp. Métase en el agua caliente, y camine sobre los cantos rodados posando firmemente los pies sobre ellos. Al cabo de un minuto pase al agua fría durante 15 segundos, y luego vuelva al agua caliente. Repita este procedimiento durante quince minutos, dos veces al día, acabando siempre con el agua fría y siguiendo con una buena fricción enérgica con una toalla áspera.

Existen pruebas irrefutables de que las varices son otra de las enfermedades de la civilización occidental. El doctor Denis Birkett, la máxima autoridad mundial en enfermedades intestinales, ha apuntado que esta enfermedad es una secuela directa de la falta de fibra en nuestra moderna dieta y del estreñimiento resultante.

Capítulo 5

Problemas de la piel

Piel grasa, con espinillas, poros abiertos, etc.

La capa externa de la piel, o epidermis, sirve como barrera protectora para resguardar de cualquier daño los tejidos más delicados. Esta capa externa dura es impermeable y está en un constante proceso de regeneración por parte de las células nuevas que crecen en la parte baja de la epidermis.

La piel está constantemente mudando las capas muertas de la superficie y las reemplazan nuevas células que salen al exterior de la capa de crecimiento aproximadamente en tres semanas. La capa más profunda o dermis contiene glándulas sebáceas que están continuamente segregando sebo, substancia aceitosa que cubre la piel, tanto para protegerla como para servir de barrera o defensa contra las bacterias.

La cantidad de sebo que produce la piel de la gente varía y esto es lo que decide si tiene la piel seca, normal o grasa. Alrededor de la época de la pubertad tanto los chicos como las chicas producen más hormonas masculinas —andrógenos— que estimulan a las glándulas a producir más sebo.

La piel está abundantemente provista de terminaciones nerviosas sensitivas que transmiten al cerebro todas las sensaciones del tacto y sensibilidad. El placer, dolor, picor, tacto, calor o frío se transmiten, todos ellos, a través de los sensores de la piel. Además de ser una enorme zona de excitación sexual debido a los estímulos producidos por las caricias y los tocamientos y la sensibilidad específica de las

zonas erógenas, el aspecto de la piel es igualmente un factor sexual importante.

Mucha gente que tiene problemas con la piel, particularmente eczemas, psoriasis o acné —especialmente los adolescentes— pueden tender a rehuir cualquier contacto sexual explítico por temor al ridículo. Estos sentimientos de vergüenza e incluso culpabilidad pueden afectar también a la situación laboral, especialmente si el trabajo entraña trato con el público.

Una gama de diferentes problemas epidérmicos pueden afectar a personas de diferentes edades.

En los bebés y niños pequeños puede aparecer una erupción provocada por el pañal. Ésta la provocan las bacterias de la piel que al reaccionar con la orina producen amoniaco. Esto es muy irritante y puede formar dolorosas erupciones en las zonas visibles de la piel. Es esencial que cada vez que se cambie el pañal se lave la zona húmeda para eliminar todas las bacterias. Algunos bebés contraen eczemas seborreicos infantiles que pueden afectar también a los pliegues del cuerpo que no están cubiertos por el pañal. Aparecen alrededor del cuello y debajo de los brazos y a menudo están asociados con la costra láctea. Esta afección no es un verdadero eczema y normalmente desaparece por completo. Mientras esto sucede, evite todos los jabones y detergentes y utilice sólo ungüentos en forma de emulsión o cremas de base acuosa para la limpieza del bebé. El «anticuado» remedio del zinc y la crema de aceite de ricino es de lo más eficaz y con cuidado y atención escrupulosa a la higiene del bebé usted puede evitar la normal incidencia del afta que infecta el sarpullido.

También se puede presentar un eczema infantil. Ver «Eczema» (página 122) y «Alergias de la piel» (página 116).

La pesadilla de todos los adolescentes es el espectro del acné. Pero esto afecta a casi todos los quinceañeros durante la pubertad por el aumento de producción de la hormona masculina andrógeno (ver «Acné», página 115).

En la vida adulta, un problema común que afecta particularmente a las mujeres es el de las estrías. Esto ocurre cuando hay un espectacular aumento de peso, que estira la piel y causa pequeñas grietas en la estructura de sostén. Durante el embarazo se debe evitar adquirir peso excesivo en cualquier caso por razones de salud, pero también por lo que respecta a la prevención a las estrías residuales que se producirían. Esto es particularmente importante para las mujeres delgadas, ya que tienen menos piel para estirar y cualquier aumento repentino de peso es probable que les deje peores marcas que a las que estaban más gorditas al principio.

Las cremas a base de vitamina E pueden ayudar a minimizar los

efectos pero no se puede hacer nada para eliminar el daño subyacente de la estructura de la piel. Durante el embarazo se producen hormonas extras que pueden aliviar el acné y la psoriasis, pero el eczema tiende a empeorar. Los pequeños vasos sanguíneos de la piel se hinchan y pueden provocar marcas rojas e hinchazón en las manos y los pies. Las hormonas también pueden estimular la producción de melanina en la piel, produciendo cambios en la pigmentación. Pueden aparecer manchas marrones en la cara, pero desaparecerán mucho más deprisa si se evita la exposición al sol.

La exposición a substancias químicas irritantes, tanto en casa como en el trabajo, puede causar dermatitis (ver «Dermatitis», página 121). Proteja las manos del contacto con desinfectantes fuertes, detergentes y jabones en polvo, especialmente los jabones en polvo biológicos.

Con la edad, todas las capas de la piel se hacen más delgadas. Se pierde la elasticidad y las arrugas se hacen más prominentes. La exposición excesiva de la piel al sol y a las inclemencias del tiempo hacen que este envejecimiento de la piel sea más prominente en la cara y el cuello. Debido a la disminución de la producción de hormonas con la edad, las glándulas sebáceas producen menos sebo y la piel se hace mucho más seca. También puede servir de ayuda el evitar el uso de jabones y detergentes.

El mejor método para evitar la aparición de espinillas, pequeñas pústulas, furúnculos y otras imperfecciones infecciosas de la piel es la limpieza. La piel puede limpiarse con detergentes, cepillos, lociones, geles, cremas y jabones, todos los cuales emininarán la grasa, las células muertas, y la suciedad de la superficie. Para la mayoría de las pieles es suficiente un jabón suave y agua, seguido de un aclarado; pero a la gente que tiene la piel seca, el jabón puede eliminarles la poca grasa que tienen. En esta situación, una loción limpiadora o una crema para el cutis son la mejor alternativa. Los jabones líquidos son muy secos para la piel, ya que la mayoría de ellos contienen detergentes. Por esta razón muchos productos de baño no son la mejor manera de cuidar su piel, particularmente las sales y burbujas de baño. Darse una ducha en lugar de un baño y la utilización de aceites naturales de baño ayudarán a minimizar el efecto del secado de la piel.

En principio, lo caro no tiene por qué ser lo mejor, cuando se refiere a cosméticos, lociones y cremas limpiadoras. Los ingredientes básicos son, en la mayoría de los casos, los mismos para todos los productos, y lo único que los hace más caros son los perfumes y los ingredientes nutritivos y regenerantes de dudoso valor que se han añadido. Incluso muchas de las cremas hipoalérgicas contienen lanolina, conservantes y colorantes que pueden causar reacciones alérgicas. Re-

cuerde que la capa superficial de la piel contiene células muertas y ninguna cantidad de costosas pociones les va a devolver la vida. Los beneficios aparentes de estos productos surgen de que la emulsión es absorbida a través de la capa externa de la piel e hincha los tejidos inferiores y hace desaparecer las espinillas y otras imperfecciones. Cuando la emulsión se absorbe totalmente o se pierde por la evaporación, la piel vuelve a su anterior forma y textura.

Pero, ante todo, recuerde que cada uno es producto de lo que come, y una dieta pobre se puede reflejar en una piel pobre.

Efectos del sol

La exposición excesiva al sol acelera sin duda el envejecimiento de la piel y provoca la formación prematura de arrugas. Existe también una relación muy clara entre los rayos del sol y el cáncer de piel. La gente que pasa toda su vida trabajando al aire libre en climas muy soleados tienen una incidencia mucho más alta de cáncer de piel en la vejez, mientras que especialmente las personas de ojos azules y piel blanca que pasan la mayor parte de su vida detrás de una mesa de oficina y luego pasan tres semanas al año tostándose como pollos en una barbacoa en las playas del Mediterráneo tienen muchas más probabilidades de encontrarse con un melanoma maligno en una edad relativamente temprana.

La manera en que el sol afecta a la piel depende mucho del tipo de piel (que no es lo mismo que el factor de protección solar de la crema). La capacidad de la piel para ponerse morena depende de su clasificación:

— Tipo 1: Nunca se broncea, siempre se quema: pelirrojos, celtas.
— Tipo 2: Siempre se quema, algunas veces se broncea.
— Tipo 3: Algunas veces se quema, siempre se broncea.
— Tipo 4: Nunca se quema, siempre se broncea.
— Tipo 5: Piel pigmentada.

Los que tienen el tipo de piel número 1 siempre deben utilizar cremas o lociones con factor de protección alto, ya que corren el riesgo de tener graves lesiones. La exposición gradual a los rayos de sol en pequeñas dosis crecientes es la única manera de evitar el fuerte malestar de las quemaduras del sol que, en el peor de los casos, pueden producir deshidratación, lipotimias y serias enfermedades, y en el mejor sólo puede hacer que se pele, eliminando de esta manera el poco «bronce» que había «ligado» y teniendo que empezar de nuevo.

Hay algunas personas que tienen reacciones alérgicas a los rayos

ultravioleta del sol; de hecho, esto puede llegar a afectar al 10 % de la población, y bastante más a las mujeres que a los hombres. Un sarpullido de puntos rojos aparece durante la tarde después de una o dos horas de baños de sol o de haber paseado al sol. El sarpullido puede durar hasta 10 días, pero la exposición repetida al sol reduce la reacción y, según avanza el verano, el sarpullido desaparecerá gradualmente. En algunos casos sólo la exposición intensa al sol producirá el sarpullido, pero esto es suficiente para fastidiarle las vacaciones. Algunos fármacos y los efectos de los perfumes pueden aumentar las posibilidades de alergia al sol.

No existen pruebas fiables para apoyar la teoría de que tomando pastillas de vitaminas se protege uno de las quemaduras del sol o se pone antes moreno. Algunas de las lociones para el bronceado contienen extracto de bergamota y, si bien esto aumenta los efectos bronceadores del sol, también aumenta el nivel de envejecimiento de la piel y puede aumentar el riesgo de cáncer de piel.

Acné

El 80 % de la gente joven, entre los 12 y 24 años, sufre de acné con mayor o menor intensidad. La mayor producción de hormonas sexuales andrógenas durante la adolescencia hace que las glándulas sebáceas de la piel produzcan mayores cantidades de sebo. El sebo hace que la piel sea más grasienta y las glándulas sebáceas se bloquean, causando los puntos negros o blancos. Éstos se infectan y dan lugar a pústulas hinchadas, rojas y dolorosas. La infección suele extenderse debido a la manía de explotarse los granos, casi siempre con las manos sucias. El acné normalmente se produce en la cara, cuello, espalda y hombros, viéndose agravado en muchos casos por el estrés, la angustia y una dieta deficiente.

El primer paso del tratamiento es mejorar la dieta. Elimine los alimentos fritos, los alimentos grasientos, las cantidades excesivas de dulces y chocolates y reduzca la cantidad de productos lácteos. Aumente la cantidad de verduras, ensaladas y fruta fresca. En segundo lugar, es esencial mantener la piel impecablemente limpia. Los lavados regulares con jabón neutro y la aplicación de harina de avena fina en la piel la mantendrá limpia de bacterias infectantes. Utilice el yogur natural como mascarilla facial por las noches, aplicándolo durante 15 minutos por lo menos. Los muchachos habrán de tener cuidado con las lociones para después del afeitado demasiado grasientas, las colonias y demás cosméticos. Muchas chicas jóvenes caen en la tentación

de cubrirse las espinillas con maquillaje, lo que sólo sirve para aumentar el número de poros bloqueados y empeorar la situación.

Una sauna facial que le permita vaporizar la cara es extremadamente provechosa, y añadir flores de saúco o caléndula aumentará su eficacia. La hamamelis destilada es también un excelente astringente y limpiador de la piel. Los remedios homeopáticos de sulfuro de hepar y sílice ayudarán a minimizar la formación de pus y el desarrollo de cicatrices.

También ayudarán a mejorar la situación unas dietas periódicas de limpieza durante los tres primeros días de cada mes. Deberían consistir exclusivamente de ensaladas, verduras poco cocinadas y fruta cruda durante los dos primeros días, incluyendo el tercero cereales y legumbres. El agua caliente y fría aplicada alternativamente en la zona afectada y seguida de una enérgica fricción con una toalla dura estimulará la circulación y favorecerá el proceso de cicatrización.

La exposición al sol es siempre beneficiosa, pero antes de acudir a un solarium artifical consulte con su médico para pedirle consejo detallado.

La terapia a base de vitaminas resulta extremadamente eficaz. Se recomiendan 2.500 u.i. de vitamina A tres veces al día, 5 mg de gluconato de zinc tres veces al día, y en la época de la menstruación, que es cuando el acné está peor, 50 mg de vitamina B_6 al día desde la semana anterior al período y hasta la finalización de éste.

Alergias de la piel

Además de producir asma, fiebre del heno y una multitud de otros problemas, la respuesta anormal del organismo a las substancias que producen alergia frecuentemente está relacionada con la piel. Ver también «Eczema» (página 122) y «Sarpullido» (página 129).

Estas reacciones alérgicas afectan al propio sistema inmune del organismo, que es el mecanismo de defensa mediante el cual combatimos las infecciones. El cuerpo está en disposición de identificar las substancias extrañas y hacer que ante cualquier señal de invasión se reunan grandes cantidades de células blancas para combatirla. Algunas veces el sistema se descompone y las células blancas reaccionan anómalamente y provocan más problemas que la substancia o el organismo invasor original. En esta situación la respuesta del organismo produce enfermedades alérgicas, y aunque durante todos mis años de práctica he tropezado con algunos casos de alergia verdaderamente extraños, existen grupos de substancias que son las causas más comunes de este tipo de problemas. El polvo, polen, metales (particularmente el ní-

quel), cosméticos, lanolina, pelos de animales, picaduras, mordeduras y algunos fármacos —especialmente la penicilina y la aspirina— son muy frecuentemente la causa de reacciones alérgicas. Las fresas, mariscos y huevos, junto con muchos aditivos alimentarios, especialmente la tartrazina, dióxido de azufre y ácido benzoico, pueden producir problemas, así como los pueden causar los productos químicos utilizados en los detergentes en polvo y los jabones.

La leche de vaca es, probablemente, la causa de alergia más extendida a lo largo y ancho de todo el mundo. La mayoría de los habitantes de Asia son incapaces de digerir satisfactoriamente la leche de vaca; este mismo problema afecta frecuentemente a muchos europeos. Los más ampliamente afectados son los bebés, e incluso se ha demostrado que un consumo excesivo de leche de vaca por parte de las madres que están criando a pecho a sus bebés suele producir efectos adversos en éstos. Una alergia común que produce la leche de vaca en los niños es el eczema infantil.

Las reacciones alérgicas pueden tener algunas veces efectos devastadores, especialmente las reacciones a las picaduras de insectos y al pescado, en las que los pacientes desarrollan rápidamente síntomas graves, particularmente dificultades respiratorias que pueden ser fatales. A pesar de que las alergias se pueden tratar con inyecciones desensibilizadoras, es un procedimiento desagradable, largo y complejo, particularmente si el paciente sufre alergias múltiples. Además, no está exento de riesgos y se sabe que el tratamiento produce graves shocks en algunos pacientes. El procedimiento más sensato es identificar el alérgeno, siempre que sea posible, e intentar evitarlo en todo lo posible dentro de su forma de vida normal. Esto se hace muy fácilmente cuando se trata de substancias, pero es mucho más difícil cuando se trata de polen, esporas de hongos y polvo.

Con el paso de los años me he ido convenciendo cada vez más de que hay tres tipos de factores relacionados con estos tipos de reacciones. En primer lugar, la respuesta alérgica en sí. En segundo lugar, la cuestión de la intolerancia, especialmente de determinados alimentos. Esto puede producir síntomas similares a los de la alergia, pero la respuesta no es una verdadera reacción alérgica. Finalmente, el estrés afectivo y mental. No hay duda de que esto desempeña un importante papel, en particular en las respuestas alérgicas que afectan a la piel. No hay más que ver con qué frecuencia suelen mejorar estos problemas cuando el paciente está de vacaciones, ha terminado los exámenes o se ha jubilado. Es importante indagar los antecedentes psicológicos de la gente que sufre de estos problemas, ya que alguna forma de psicoterapia, hipnosis o terapia de relajación pueden ser, frecuente-

mente, un complemento muy provechoso a otras formas de tratamiento.

Diviesos, carbuncos y orzuelos

Cuando una infección bacteriana ataca los folículos capilares o las glándulas sudoríparas, el resultado normalmente es un divieso o furúnculo, que normalmente madura en pocos días y revienta expulsando las bacterias y los glóbulos blancos en forma de pus. La aplicación de cataplasmas calientes acelera el proceso pero lo que nunca debe hacer el paciente es reventarse un divieso o tratar de drenarlo pinchándolo con una aguja sin esterilizar.

En la mayoría de los casos los diviesos no necesitan más tratamiento que la simple higiene, pero los diviesos muy dolorosos en zonas muy sensibles del cuerpo como la cara, las nalgas o los muslos pueden necesitar un tratamiento a base de antibióticos, o incluso ser sajados en condiciones estériles.

El divieso que se desarrolla en el folículo de una pestaña se denomina orzuelo, y un grupo de diviesos que se desarrollen en folículos capilares adyacentes es un carbunco.

Mucha gente tiene bacterias en la piel que no les causan problemas. Sin embargo, si usted se rasca, o si una parte de la piel sufre una fricción constante, o si se explota un grano con las manos o las uñas sucias, o incluso cuando la piel ya está agrietada por dermatitis, arañazos u otras abrasiones, los diviesos se desarrollan mucho más fácilmente.

La gente con diabetes es mucho más probable que sufra de diviesos ya que el nivel de azúcar en la sangre aumenta hasta niveles anormales.

Algunos diviesos son mucho más dolorosos que otros, particularmente los de las orejas o nariz, y los diviesos en la cara, especialmente los de la zona entre la nariz y los ojos, necesitan una tratamiento especial ya que es posible que el pus infectado se infiltre hacia el interior y dé lugar a graves infecciones. Los simples diviesos, si bien no son una tontería, no son motivo de preocupación, pero los diviesos repetidos frecuentemente en los más jóvenes o en los más viejos necesitan de la atención del especialista y no se debería tratar de remediarlos sin el debido consejo médico.

Una cataplasma caliente de caolín ayudará a que el divieso madure más rápidamente; también se puede utilizar una cataplasma hecha de una pasta espesa de polvo de olmo mezclado con agua hirviendo. Una vez que el divieso haya explotado, utilice la crema de olmo como ca-

taplasma fría hasta que esté prácticamente cicatrizado. El tratamiento homeopático con belladona o sílice también puede ser ventajoso y se recomienda una dosis diaria de 50 mg de zinc hasta que el divieso esté cicatrizado.

Estimular la piel con fricciones de paños calientes y fríos alternativamente es esencial, así como prestar atención a una dieta bien equilibrada, rica en verduras, ensaladas y frutas y baja en azúcar y grasas animales para evitar nuevos brotes de diviesos.

Callos

Los callos son capas gruesas de piel, endurecidas, que se pueden desarrollar en las palmas de las manos, pliegues de los pies, talones y algunas veces en los codos y casi siempre son resultado de la fricción repetida debida a la ocupación o a los zapatos prietos. El encallecimiento extenso de la piel de los talones puede ser causa a veces, de profundas grietas y fisuras que son extremadamente dolorosas y se pueden infectar fácilmente. Se pueden tratar sumergiendo el pie en agua templada con unas pocas gotas de aceite de oliva, seguido de un suave masaje con alguna piedra pómez fina y la aplicación liberal de lanolina pura (algunas personas son alérgicas a la lanolina y se debe hacer una prueba con una pequeña zona de la piel para ver si hay reacciones adversas). Inicialmente la lanolina se debería aplicar en capas gruesas, cubiertas con dos pares de calcetines viejos, en el momento de ir a la cama. Haga esto tres veces a la semana. Según que los callos se vayan empequeñeciendo, puede utilizar cantidades menores frotándolas bien en la piel todas las noches y aplicarse una capa gruesa una vez a la semana antes de que los callos hayan desaparecido por completo.

Mientras la piel esté agrietada y abierta es importante no andar descalzo y prestar cuidadosa atención al lavado y secado regular de los pies, y cambiarse frecuentemente de calcetines.

Ojos de gallo

La queratina es una clase de proteína que aumenta la resistencia de la capa protectora de la piel. Un ojo de gallo es una lesión de la piel causada por una presión que estimula la producción excesiva de queratina. La causa más común de los ojos de gallo son los zapatos pequeños o apretados que se compran más por moda que por comodidad. Pueden producirse en la superficie interior de los dedos, en el

borde exterior de los pies, o, si usted tiene dedos de martillo, en la punta de los dedos, ya que con este problema el peso del cuerpo no está bien distribuido a lo largo de los dedos, sino directamente encima de las uñas.

Si usted tiene ojos de gallo vaya a un quiropodista. Tratar de quitárselos de encima de una manera barata, utilizando emplastos, cosméticos o corta callos patentados normalmente sólo sirve para eliminar la excrecencia superficial y esto no es suficiente. Además, su quiropodista estará en disposición de darle consejo sobre las causas de sus ojos de gallo y recomendarle medidas preventivas para evitar su formación.

El tratar los ojos de gallo sin cambiar el tipo y la horma de sus zapatos es una pérdida total de tiempo.

Los ojos de gallo pueden llegar a ser un serio problema para los ancianos. Mantener la actividad física es vital para que su corazón, pulmones y circulación funcionen eficazmente. Los pies doloridos les desaniman de salir y pasear, por lo que deberán ser atendidos sin retraso alguno.

Los ojos de gallo pueden dar dolor de espalda. Sí, es verdad. No hace mucho tiempo vi a una paciente que había estado recibiendo tratamiento para el dolor de espalda durante unos doce meses. Los doctores, fisioterapeutas, cirujanos ortopédicos, acupuntores e incluso un osteópata habían fallado, sin que ninguno consiguiera darle más que un alivio temporal. Pronto descubrimos por qué. Esta señora tenía un gran ojo de gallo en el borde exterior del pie derecho. Esto le resultaba tan doloroso que andaba cojeando de manera pronunciada. Esta cojera desequilibraba la distribución natural de su peso a lo largo de su columna vertebral. Esto distorsionaba su postura, lo que a su vez ejercía una fuerte presión en los ligamentos del lado opuesto de su espalda.

Ninguna forma de tratamiento podría haber ayudado a esta señora, pero hacerla acudir a un quiropodista, le curó de golpe el ojo de gallo y el dolor de espalda.

Tenga cuidado de sus pies, elimine las zonas de piel dura con una piedra pómez después de sumergirlos en agua caliente, aplicando cantidades regulares de lanolina bien frotada en la piel del pie; tenga las uñas de los pies bien cortadas, y por encima de todo calce buenos zapatos y buenos calcetines (evite los que estén hechos de materiales sintéticos en la medida de lo posible). Todas estas medidas le ayudarán a no padecer la molestia que representan los ojos de gallo. Si usted es lo suficientemente desafortunado de tener uno, aplíquese un vendaje de ajo picado sobre el ojo de gallo, pues esto le aliviará el dolor, y el aceite del ajo suavizará la piel.

Dermatitis

La dermatitis de contacto es la forma más común de alergía en la piel. Normalmente tiene lugar en las zonas más sensibles de la piel: las palmas de las manos, los párpados, la parte interior de las muñecas, la nuca y el borde de la zona de crecimiento del cabello son los sitios donde más frecuentemente se presenta esta desagradable irrititación. La piel pica y se enrojece. Frecuentemente se escama y se seca. Finalmente se pueden formar ampollas que se rompen y supuran. La piel se pone muy hinchada, y aunque este tipo de dermatitis puede aparecer después de exponerse a los efectos de una substancia a la que se sea alérgico, lo normal es que sea resultado de meses e incluso de años de una continua irritación por la substancia nociva.

Los tintes para el cabello, lociones para la permanente, una multitud de substancias químicas, gomas, perfumes, antibióticos, conservantes y muy frecuentemente el níquel, son las causas más comunes. La bisutería, que frecuentemente es de aleaciones que contienen níquel, recubiertas de una finísima capa de oro, puede provocar dermatitis de las orejas, cuello y muñecas. La irritación alrededor del ombligo está causada normalmente por los botones metálicos de los pantalones, mientras que las zonas irritadas entre los omoplatos suelen deberse a los corchetes de los sostenes, y las de la parte interior de la muñeca se deben, en muchos casos, a las hebillas de las correas de los relojes. He descubierto manchas de dermatitis en los muslos de las mujeres, manchas que se corresponden exactamente a los broches de los ligueros. Normalmente son de níquel forrado de plástico. Busque cremalleras, automáticos, corchetes y otros cierres de plástico en caso de que tenga la piel sensible.

Los perfumes son un gran peligro. Casi todos los cosméticos y productos de higiene están perfumados. Los desodorantes, polvos de talco, champús, suavizantes de cabello, espumas de afeitar, cosméticos y laca de uñas pueden ser los criminales en esta historia de detectives. El efecto alérgico de las substancias que hay en los perfumes aumenta considerablemente con la exposición al sol. Es esencial que usted no utilice ninguna forma de perfumes o cosméticos perfumados cuando vaya a tomar el sol o al solarium. De hecho, antes de realizar cualquiera de las dos cosas, un baño o una ducha es una idea extremadamente buena.

Los pacientes con dermatitis en las manos frecuentemente se les aconseja que eviten el contacto con detergentes, detergentes líquidos y otros productos químicos y para hacerlo deberían ponerse guantes. Desafortunadamente esto es un callejón sin salida, ya que esa gente puede ser igual de sensible al detergente que al caucho.

Ni siquiera los productos naturales son totalmente inocentes a este respecto. El contacto con yedra venenosa, primorosas o crisantemos, e incluso el tocar pescado, huevos o almendras y especialmente entrar en contacto con la piel y el pelo de los animales, puede producir una reacción alérgica que lleva a la dermatitis.

Desgraciadamente esta reacción de la piel no se confina solamente a la zona de la piel que ha sido tocada. Después de repetidas irritaciones, la dermatitis se puede extender a zonas de la piel muy distantes a la que ha estado en contacto con la substancia causante.

La única cura posible para esta dolencia es la prevención. Usted debe identificar las substancias que dañan su piel y evitarlas. No hace mucho tiempo vi a una niña que tenía una piel extremadamente sensible, pero su problema había estado bajo control durante algún tiempo. Su madre era meticulosamente cuidadosa para evitar todos los alérgenos conocidos. Una mañana se levantó con la espalda y el pecho cubierto de una brillante dermatitis. Era exactamente como si llevase puesto un vestido rojo y le pregunté a su madre si había cambiado el detergente de la lavadora, ya que nos había costado mucho encontrar uno que no agravase la situación de la piel de la niña. Esto sacó a la luz que los fabricantes habían cambiado los componentes químicos del detergente y después de que mencionara este caso en particular en el programa radiofónico «Bodytalk», sólo en una semana llegaron más de dos mil cartas de gente que sufría los mismos problemas. Los fabricantes del detergente negaron absolutamente que los cambios que habían hecho podían tener algún efecto sobre la piel. De hecho incluso presentaron a un eminente dermatólogo que intervino en el programa de radio. A pesar de que negaban cualquier responsabilidad, al cabo de pocas semanas la anterior fórmula original volvió al mercado, haciendo la competencia a la nueva, que era biológica.

Para aliviar el picor extremo, una crema o un gel de áloe vera o el tratamiento homeopático de grafito o Rhus Tox será muy provechoso. Ocasionalmente, las alergias a los alimentos pueden ser responsables del empeoramiento de la dermatitis y sería apropiado eliminar la leche de vaca y los productos derivados de ella, o incluso hacer una dieta de exclusión durante unas semanas.

500 mg de aceite de primavera, 2.500 u.i. de vitamina A y un buen complejo vitamínico B tomados diariamente ayudarán a fortalecer y proteger la piel.

Eczema (ver también «Dermatitis»)

A los desafortunados que sufren de asma, fiebre del heno y eczema se les llama «atópicos». Estos desafortunados pueden padecer más de

uno de estos problemas y también pueden tener que soportar la urticaria. Esta última puede ser el resultado de una reacción a la comida o a determinados fármacos, o del contacto con plantas como los crisantemos y las primaveras. El eczema atópico es casi siempre una dolencia familiar y a pesar de que durante diferentes generaciones se pueden presentar diferentes síntomas, en casi todos los casos se comprueba que existe un historial de enfermedad atópica a lo largo del árbol genealógico.

El eczema se puede desencadenar, frecuentemente, por el estrés, pero la causa principal, inevitablemente, es la alergia. Esta alergia, especialmente en los bebés y niños pequeños, es menos probable que sea por contacto y mucho más probable que sea por reacciones a las comidas, medicinas o substancias inhaladas. Por esta razón, las pruebas a base de parches para la detección de las alergias no tienen ningún uso práctico en la determinación de los factores de la alergia a nivel del eczema infantil.

Las pruebas más recientes utilizando cineseología aplicada, test eléctricos o RCA (reflejos cardíacos auriculares) son métodos de investigación de la alergia a los alimentos mucho más prometedores. Aunque estas técnicas se derivan de métodos modernos de acupuntura y terapias manipulativas, existe un creciente número de doctores especializados en medicina ecológica que están utilizando estos métodos. Lamentablemente, la corriente principal de la opinión médica ortodoxa muestra muy poco interés en las técnicas que incluyen conceptos basados en las teorías de la medicina complementaria.

El eczema infantil puede aparecer entre los 3 y 12 meses de edad y puede durar hasta los 18 ó 19. La piel está seca, las manchas del eczema secas y rojas, pican mucho y algunas veces llegan a supurar profusamente. En los casos más graves la piel se agrieta y sangra. Al rascarse de manera frenética, los pacientes se suelen producir rasguños, mientras que los continuos frotamientos de las zonas que pican causan un engrosamiento de la piel que adquiere un aspecto rugoso. Las zonas afectadas con más frecuencia son los pliegues de detrás de las articulaciones de las rodillas y los codos, y la cara, particularmente alrededor de los ojos y la boca. En los niños negros y asiáticos con eczema, la piel puede aparecer levantada y granulosa. Otros factores que también pueden afectar al eczema son el tiempo muy frío y ventoso, el estrés o el contacto con algunas fibras sintéticas, lana o nailón. El aire seco y caliente que produce la calefacción central o el aire frío producido por el aire acondicionado pueden hacer que el eczema sea aún más molesto.

Existe una creciente cantidad de pruebas e informes médicos que indican que las alergias a las comidas son frecuentemente una causa

agravante en un gran porcentaje de los niños atópicos que sufren de eczema infantil.

Una dieta que excluya determinados alimentos es el primer paso. Los productos más comúnmente implicados son los huevos, la leche de vaca y muchos de los colorantes, aromatizantes y conservantes artificiales. Mientras que parece haber una menor incidencia de eczema infantil en niños que están alimentados a pecho de la madre, las madres que están criando y consumen grandes cantidades de leche de vaca hacen a sus bebés más propensos al eczema infantil.

Los baños no se deben tomar nunca muy calientes, sino solamente templados, usando aceites esenciales no detergentes o cremas emulgentes para limpiar la piel. La mayoría de las sales de baño, burbujas de baño y otros aditivos contienen substancias químicas que resecan la piel y pueden ser muy irritantes. Bañarse en el mar frecuentemente mejora el eczema, sobre todo si va unido a tomar el sol. Las piscinas desinfectadas con cloro pueden ser muy irritantes y los niños se deben duchar inmediatamente al salir del agua.

El tratamiento normal con ungüentos esteroides puede dar un alivio temporal, pero su utilización a largo plazo puede causar daños a la piel, y si estas cremas se utilizan junto con vendajes que cubran el ungüento, esto facilita la absorción de los esteroides en la sangre, que puede tener graves efectos secundarios generales. Los ungüentos de carbón alquitranado y antihistamínicos frecuentemente se recetan para reducir el picor y para ayudar a dormir, pero lamentablemente muchas de las medicinas que se recetan a los niños tienen los mismos colorantes y aromatizantes que pueden agravar su estado.

A los niños pequeños hay que cortarles bien las uñas, haciéndolo frecuentemente para minimizar el daño que se pueden hacer al rascarse. Es bastante provechoso poner por la noche unos guanges finos de algodón en las manos de los bebés. Para evitar que los bebés y los niños pequeños se los quiten, se deben sujetar alrededor de la muñeca del guante con esparadrapo. Éste no debe entrar en contacto con la piel, sino que deberá estar sujeto a la manga del pijama. No utilice nunca bandas elásticas para sujetarlos, ya que pueden entorpecer la circulación.

Una dieta que excluya las posibles substancias alérgicas y sea rica en verduras de hojas verdes, vegetales que sean raíces, y frutas, si no son cítricos o cerezas ácidas, ayudará a mejorar el estado general. Para los adultos, el evitar las cantidades excesivas de alcohol y cafeína puede ser beneficioso. Algunas personas con eczema responde bien a una dieta que excluya las carnes rojas, aunque esto no es válido para todos los enfermos.

La terapia vitamínica es la misma que para la dermatitis.

Trastornos del pelo y el cuero cabelludo

Los trastornos del pelo y el cuero cabelludo aparecen con una regularidad monótona en el programa de consultas por teléfono y en la correspondencia que recibo. La gente se preocupa desesperadamente por su pelo y hacen las más asombrosas tonterías, por no decir nada de los dispendios, para tratar y evitar la calvicie, para restaurar el crecimiento del pelo, o para cambiárselo de liso a rizado o de rizado a liso. La mayoría de las cosas que la gente hace con el pelo son, en el mejor de los casos, inútiles, y en el peor de los casos, perjudiciales. La pérdida del cabello en un hombre joven puede ser una experiencia traumática, en una mujer joven devastadora. Una joven paciente mía, de raza negra, se suicidó recientemente. Una pérdida trágica de una chica joven inteligente, pero, ¿por qué? Porque en un esfuerzo por alisarse el pelo lo dañó de tal manera que se le cayó, y ella fue incapaz de superar el trauma de tan terrible experiencia.

Existen todo tipo de razones para perder el cabello o para que esté en condiciones variables. Hay cosas que usted puede hacer para mejorar la salud de su cabello, y que son a todas luces sencillas, económicas y seguras.

La calvicie en los hombres es una fuerte característica genética. Si su padre o el padre de su madre se quedaron calvos jóvenes, hay muchas probabilidades de que usted se quede calvo joven. La calvicie masculina es el resultado de cambios hormonales y ninguno de los carísimos preparados patentados que están en el mercado evitará que tengan lugar los cambios genéticos inevitables. Más aún, muchas de esas preparaciones dañan el cuero cabelludo e incluso pueden producir dermatitis. Uno de los fármacos utilizados en el tratamiento de la hipertensión ha demostrado que estimula el crecimiento del cabello, aunque sólo en situaciones muy especiales. Las investigaciones continúan, pero se cree que la aplicación de este fármaco será muy limitada.

Las mujeres pierden pelo con la edad, y se puede tornar fino y delgado, pero pierden mucho menos pelo que los hombres durante la juventud. Muchas mujeres sufren una pérdida considerable de pelo unos tres meses después de haber tenido un hijo. Se trata de un cambio hormonal pero el pelo crece de nuevo rápidamente.

La radioterapia, quimioterapia y las enfermedades graves e incluso en algunos casos las intervenciones quirúrgicas pueden dar lugar a una pérdida temporal del cabello y tanto hombres como mujeres pueden sufrir de alopecia. Ésta es una situación en la que pequeños corros del cuero cabelludo y en el caso de los hombres de la barba, pierden el pelo. Algunas veces estas pequeñas zonas se juntan, pero es mejor

dejar que esta enfermedad se cure sola, ya que con el paso del tiempo el pelo vuelve a crecer.

Si usted tiene mucha caspa, dermatitis en el cuero cabelludo, o constantes problemas del cabello, merecería la pena que pidiera consejo a un especialista para el tratamiento de su caso en particular. Pero el mensaje subyacente es que si usted cuida su pelo y su salud, evitará muchos de los problemas que son tan comunes hoy en día.

Elija el champú con cuidado. No utilice productos que contengan detergentes fuertes. No se lave el pelo con demasiada frecuencia. Trate de evitar los tintes y decolorantes fuertes. No se rice el pelo muy a menudo. Los champús de romero y ortigas son excelentes tónicos para el cabello, y dar un masaje al cuero cabelludo con loción de almendras evitará que el cuero cabelludo se seque demasiado.

La sepia como remedio homeopático es provechoso en los casos de pérdida del cabello y la brionia ayudará en los de cabello graso, y el potasio carbónico en los de cabello seco.

Un masaje realmente bueno en el cuero cabelludo estimulará la circulación de la sangre y mejorará la nutrición de los folículos del cabello. Una vez cada quince días lleve a cabo el siguiente procedimiento. Lávese el pelo con su champú suave normal. Caliente un poco de aceite de oliva (no lo ponga a calentar en una sartén, sino en un recipiente adecuado que sumergirá en otro mayor que contenga agua caliente hasta que se temple el aceite). Después de aclarar el pelo aplíquese el aceite de oliva en el cuero cabelludo; usando la punta de los dedos y aplicando una fuerte presión dése un masaje durante no menos de cinco minutos. Enróllese una toalla alrededor de la cabeza y deje que el aceite actúe en el cuero cabelludo durante por lo menos media hora. Lávelo de nuevo, utilizando la cantidad mínima de champú, y aclárelo a fondo.

Si usted tiene caspa puede utilizar el yogur natural como acondicionador. Lávese el pelo, aclárelo, aplíquese el yogur y frótelo bien, dejándolo por lo menos durante 15 minutos. Aclare el yogur y lave el pelo de nuevo con la mínima cantidad posible de champú.

Es importante caer en la cuenta de que los problemas con el pelo y el cuero cabelludo pueden ser síntoma de alguna otra enfermedad subyacente. Esto está particularmente relacionado con las deficiencias nutricionales, y los modernos métodos de análisis del cabello son muy útiles a la hora de determinar el nivel de minerales, oligoelementos y elementos tóxicos en el organismo. Si tiene usted algún problema continuado con su cabello o cuero cabelludo, busque el consejo profesional de un naturópata. En cualquier caso, el primer paso para conseguir un pelo sano es una buena dieta, sana y equilibrada.

Para la salud de su pelo son importantes la vitamina E, el manga-

neso, el zinc, el cobre y el hierro. Además, el aporte adicional de vitamina A y aceite de germen de trigo también será una buena ayuda.

No olvide que la tiña, una infección de hongos, puede causar pequeñas zonas de calvicie y esto es común en los niños. La tiña debe tratarse con fungicidas. Los piojos también son una frecuente causa de problemas en el pelo y el cuero cabelludo. Tenga cuidado con ellos en los niños. Los piojos abundan cada vez más, y su presencia no guarda relación alguna con la falta de limpieza. De hecho, los piojos prefieren el pelo corto y limpio que el pelo largo, sucio y lacio.

La utilización de champús especiales no es suficiente para la eliminación de los piojos. Un peine fino es el peor enemigo de los piojos. Como el piojo trata de agarrarse al pelo, el peine le arranca el cuerpo de las patas y de esa manera mata al piojo. En contraposición a la creencia popular, nadie se puede contagiar de piojos con el sombrero, peines, cepillos o toallas de otras personas, en los vestuarios de los gimnasios, en las piscinas o en el respaldo del asiento del autobús. La única manera de que se peguen los piojos es mediante el contacto de cabeza con cabeza. Así que tenga cuidado con los piojos; afectan a niños y niñas pequeños por igual, aunque, según que se van haciendo mayores, los piojos prefieren las cabezas de las niñas ya que el pelo es más denso y más fácil para agarrarse. Si usted sospecha que su hijo tiene piojos, busque el consejo adecuado para erradicar el problema totalmente, ya que es algo bastante desagradable para los niños y les puede hacer sentirse bastante mal.

Una palabra final para las mujeres. La anemia es un problema que puede provocar la pérdida de pelo. Esto es particularmente cierto en mujeres que pierden mucho durante el período y que puedan estar a falta de hierro. Así que si usted pierde mucho durante el período, o si empieza a perder algo de pelo, busque un buen consejo profesional, y mientras tanto tome algo de hierro y vitamina C adicionales.

Herpes (boqueras, herpes genital y herpes zoster)

Boqueras

Causadas por el virus «herpes simplex», las boqueras son altamente infecciosas. A la edad de cinco años la mayoría de los niños se han infectado con este virus de una persona mayor ya infectada. El virus permanece inactivo en los tejidos nerviosos hasta que es estimulado por alguna otra enfermedad: catarros, anginas, fiebres altas, y particularmente exposiciones desacostumbradas al sol. El esquí o las vacaciones en la playa causan frecuentemente la erupción de boqueras.

Una incómoda erupción comienza en la piel alrededor de los labios.

A esto le sigue una erupción de pequeñas ampollas que se van cubriendo gradualmente de costra. Después de unos diez días las costras se secan y las ampollas normalmente cicatrizan. Pero mientras la zona afectada permanece húmeda, las llagas son altamente infecciosas.

Herpes genital

Esta dolencia también está provocada por el virus «herpes simplex», aunque de una diferente cepa. El primer ataque de herpes genital es casi siempre el más desagradable. Es muy común en gente joven y aparece en forma de pequeñas vesículas dolorosas en la región genital, nalgas y muslos. El herpes genital es también altamente infeccioso y se propaga fácilmente durante el contacto sexual. A menudo la infección surge después del contacto sexual oral con una pareja que tiene boqueras.

Si una mujer embarazada sufre un ataque de herpes genital, puede tener serias repercusiones en el niño, en especial si el ataque ocurre en una fecha cercana al parto. Algunas autoridades consideran que esto es causa suficiente para justificar un parto por medio de cesárea para evitar que el bebé se infecte durante su paso por el canal de nacimiento.

Existe una relación definitiva entre el herpes genital y el cáncer del cuello del útero, y cualquier mujer que haya sufrido esta enfermedad debería hacerse un examen del cuello de la matriz una vez al año.

Herpes zoster (zona)

Esta dolencia está causada por el virus «herpes zoster», el mismo virus que causa la varicela. Y como el virus de la boqueras, permanece latente en los tejidos nerviosos. Muy comúnmente el herpes zoster está localizado entre las costillas, normalmente de un lado, aunque puede aparecer en los dos lados.

El zoster es probablemente la forma más dolorosa de herpes. El dolor puede comenzar hasta cuatro días antes de la aparición de cualquier signo visible y en ese momento aparecen pequeñas vesículas increíblemente dolorosas. Finalmente se secan pasados unos 15 días. Ocasionalmente el herpes zoster puede afectar el nervio trigeminal de la cara, que puede llevar a una infección del ojo. Uno de los peores problemas de la zona es que el dolor agudo puede persistir durante semanas, meses e incluso años después de que todos los síntomas visibles hayan desaparecido. La zona se ve normalmente en personas mayores y no es muy común en edades inferiores a los 40 años.

Las infecciones de herpes son altamente contagiosas. Si usted tiene boqueras no bese a otras personas, especialmente a niños pequeños.

No realice el acto sexual oral. Si tiene herpes genital, evite toda forma de relación sexual —hetero u homosexual— hasta por lo menos diez días después de que todas las vesículas se hayan secado y hayan desaparecido las postillas. El uso de preservativos puede permitir la protección de la pareja contra infecciones recurrentes (esto es también cierto para otras enfermedades transmitidas sexualmente).

Si usted sufre de boqueras deberá utilizar siempre una crema solar con alto factor de protección cuando se vaya de vacaciones. También deberá hacerlo si va a esquiar, a escalar o a navegar.

El dolor residual del herpes zoster no es solamente desesperante sino también deprimente. El dolor resiste incluso a los analgésicos más fuertes, pero yo he encontrado durante años que el uso de la acupuntura como analgésico puede ser extremadamente eficaz como medida paliativa segura. La hamamelis destilada ayudará a secar las boqueras rápidamente y los remedios homeopáticos de Nat. Mur. y Rhus. Tox. también ayudarán a aliviar la situación.

Al notar las primeras sensaciones de irritación de la piel, frótese los labios con una rodaja de limón o mójelos con el zumo de un limón.

También serán una buena ayuda en el tratamiento dosis diarias de 1 gr de l-lysene al día junto con un complejo vitamínico B fuerte.

Existen ahora algunos fármacos antivirales. Se piensa que no es sensato el uso de estos poderosos fármacos en el tratamiento de infecciones menores de herpes, pero son extremadamente valiosos en el tratamiento de los problemas más graves.

Sarpullido (urticaria)

Es una reacción alérgica aguda de la piel en forma de habones de color pálido que producen un intenso picor y que se parecen mucho a los que producen las ortigas. El sarpullido puede aparecer en la piel donde ha habido un contacto con una substancia que produce alergia o en todo el cuerpo si es como resultado de una reacción alérgica a la comida. Aparte de las obvias ortigas, otras plantas pueden causar problemas similares, particularmente la yedra venenosa, los crisantemos y las primaveras. El marisco, el pescado, la leche, las nueces, el trigo y las fresas, los huevos e incluso el chocolate están entre los alimentos más comunes que producen el sarpullido, aunque algunos individuos pueden padecer alergias idiosincrásicas.

En algunos individuos susceptibles, el estrés puede desempeñar un papel decisivo a la hora de desencadenar los ataques de sarpullido, pero la solución permanente reside en evitar las substancias que se sepan tienden a desencadenarlos.

Si usted sufre de sarpullidos, no lleve prendas sintéticas en contacto con la piel. Los baños templados y la aplicación abundante de loción de calamina aliviará la irritación aguda. Una infusión de flores de caléndula y tomar tabletas de equinasia también ayudará, y tomar grandes dosis de vitamina C, hasta 1.000 mg al día, es una buena idea.

Psoriasis

La psoriasis es una enfermedad muy común, y se estima que afecta aproximadamente a unos dos millones de personas en el Reino Unido. Está causada porque la piel crece demasiado deprisa en algunas partes, formando ronchones rojos e inflamados cubiertos de una escamación plateada. La psoriasis se puede desarrollar en zonas dañadas como los codos y las rodillas y también puede aparecer en lugares donde hay otras heridas. El cuerpo puede ser afectado en cualquier sitio y hay algunos pacientes que están cubiertos de una piel escamosa roja. Si el cuero cabelludo está muy afectado, la escamación puede producir protuberancias duras y caspa escamosa. Ocasionalmente la psoriasis puede estar relacionada con algunas formas de artritis, especialmente en las articulaciones de los dedos. Cuando la enfermedad se hace muy grave puede incluso desfigurar y causar un considerable estrés a los pacientes que sufren angustias de vergüenza. Naturalmente evitan a todo trance ir a bañarse o tomar el sol y esto se puede convertir en un verdadero problema, particularmente para las mujeres jóvenes.

Cuando la piel se engrosa mucho, se pueden formar fisuras inflamadas que son muy dolorosas y a veces comienzan a sangrar.

La edad normal de la aparición de esta enfermedad es entre los 15 y 25 años, pero puede aparecer a cualquier edad desde la más temprana infancia hasta la vejez. No es infecciosa y no se le puede contagiar a nadie más. No sabemos exactamente por qué comienzan las manchas de psoriasis, pero pueden aparecer después de alguna enfermedad, particularmente después de fuertes dolores de garganta, después de una intervención, después de tomar algunos fármacos y a menudo después de una quemadura solar grave. Parece que existen conexiones familiares con esta enfermedad y la mayoría de los pacientes tienen al menos algún familiar que también sufre de psoriasis. En general, la mayoría de los enfermos mejora durante la época de verano y empeora durante el invierno.

Desgraciadamente no hay una respuesta mágica a esta enfermedad. Hay tratamientos que alivian los síntomas y funcionan retardando el ritmo de crecimiento de la piel y disminuyendo las manchas. Algunos ungüentos ayudan también, pero huelen muy mal y son muy engorro-

sos de utilizar. Algunas veces se recetan esteroides, pero se deberían utilizar con mucho cuidado, porque su utilización prolongada puede dañar la piel todavía más.

Nunca permita que le queme el sol, ya que esto empeora la psoriasis. Con todo, tomar el sol con cuidado y gradualmente es muy beneficioso, y nunca me sorprende que mis pacientes vuelvan de sus vacaciones de verano con una piel maravillosa. Las lámparas ultravioletas también van bien, pero deben ser utilizadas con mucha cautela. Sin embargo, la exposición excesiva a los rayos ultravioleta puede aumentar las oportunidades de desarrollar un cáncer de piel con el paso de los años.

Siempre es beneficioso hacer cambios en la dieta para el tratamiento de esta enfermedad. Pueden ayudar y además no pueden hacer daño, ya que todos los cambios recomendados en la dieta son compatibles con una buena nutrición (ver «Alergias de la piel», página 116). Al igual que con muchas enfermedades de la piel, el estrés puede ser un factor importante en la psoriasis. La psicoterapia, las técnicas de relajación, el biorreciclaje y la formación autogénica pueden ayudar a mejorar las funciones excretoras del organismo, mientras que la acupuntura y la hipnosis ayudarán a controlar el picor enervante que produce esta dolencia.

Las zonas afectadas se deben masajear todas las noches con dos cucharadas soperas de aceite de almendras al que se adicionará una gota de aceite de lavanda y dos gotas de aceite de caléndula muy bien mezcladas. Una parte esencial del tratamiento es una terapia regular con suplementos de vitamina A. No rebase las dosis recomendadas ya que un exceso de vitamina A puede producir otros problemas.

Pie de atleta y tiña

Estas dos dolencias están causadas por una infección de hongos que invade la piel. La tiña suele aparecer en las ingles, la barba y el cuero cabelludo, mientras que el pie de atleta aparece entre los dedos de los pies. La tiña suele hacer que se caiga el cabello, dejando pequeñas zonas calvas tanto en la barba como en el cuero cabelludo. Es altamente contagiosa y se propaga por contacto físico. Por esta razón es común en hombres jóvenes que practican deportes de contacto como son el rugby, el judo o la lucha libre. También se da en caballos y en el ganado vacuno y es un peligro frecuente para la gente que tiene contacto con estos animales.

Las aplicaciones locales de medicaciones antifúngicas normalmente

dan buen resultado, pero una tiña persistente necesitará medicación oral.

Al igual que con cualquier infección de hongos, la higiene personal es vital. La ropa de la cama, las toallas y la ropa interior debería lavarse por separado en un programa de temperatura normal. Un lavado con agua fría no sería suficiente. Si usted tiene pie de atleta, sólo lleve calcetines de algodón y, siempre que sea posible, evite los leotardos y las medias. No lleve zapatos hechos de materiales sintéticos, ya que fomentan la sudoración y producen condiciones favorables para que se desarrollen los hongos. Cámbiese los calcetines al menos dos veces al día, y lávese los pies al mismo tiempo. Séquese muy cuidadosamente los espacios entre los dedos, pero sin frotar excesivamente ya que esto podría dañar la ya muy sensible piel. El tratamiento local con ungüento de caléndula es muy suavizante y espolvorear muy suavemente la zona afectada con polvos de arrurruz ayudará a evitar la humedad excesiva.

Las cataratas y los fármacos

Nuevos estudios demuestran que muchos fármacos aumentan la sensibilidad de la piel y de los ojos a las radiaciones ultravioleta. El profesor Donald Pitts, de la Universidad de Houston, especializado en ciencia visual, me ha dicho que la gente joven está empezando a tener cataratas, y desde luego la cantidad de cánceres de piel ha crecido dramáticamente en estos últimos años. No se debe sólo a la luz del sol, sino también a los rayos ultravioleta de las pantallas de ordenador y de las luces fluorescentes, hecho que es preocupante.

Aquí está su lista de fármacos peligrosos:

— *Anticonceptivos orales.*
— *Tetraciclinas,* antibióticos utilizados a menudo para las bronquitis crónicas agudas.
— *Griseofulvín,* recetado para infecciones por hongos de la piel y las uñas.
— *Cloratiozoides,* diuréticos; su utilización prolongada es común.
— *Benzodiazepinas,* tranquilizantes suaves (como el Valium y el Librium).
— *Sulfonamidas,* a menudo recetadas para infecciones urinarias.
— *Psoralén,* utilizado para tratar la psoriasis; a menudo se encuentra en las lociones solares y en el té Earl Grey.
— *Fenotiacinas,* tranquilizantes fuertes (como el Largactil).
— *Sulfonilureas,* fármacos orales para diabéticos.

Si usted está tomando alguno de estos fármacos, debe tener especial cuidado con los rayos ultravioleta.

Las gafas y las lentillas fabricadas por Cooper Vision con un material especial llamado Permaflex protegen los ojos de una manera que las gafas de sol normales no hacen. Pero esas gafas y lentillas sólo se pueden obtener en el Reino Unido con receta.

Un buen comienzo sería que los fabricantes de ordenadores diesen un par de gafas protectoras con cada videoterminal.

Capítulo 6

Problemas de los aparatos urinario y reproductor

Frigidez e impotencia

Estos dos problemas, que afectan tanto a hombres como a mujeres, parecen ser motivo de preocupación creciente. Aparte de los varios factores descritos más abajo, no me cabe la menor duda de que el descenso gradual de la calidad de nutrición y la tensión siempre en aumento con que vive la gente en nuestra moderna sociedad son la raíz de muchos de estos problemas psicosexuales. La preocupación acerca del dramático aumento de las enfermedades transmitidas sexualmente, especialmente el SIDA y el herpes, el cambio de papeles en las relaciones hombre-mujer y las preocupaciones causadas por las exageraciones que rodean a la información sexual que aparece hoy en día en los medios de información, contribuyen a la inseguridad de la gente.

Estos problemas no están bajo ningún concepto relacionados solamente con la parte de más edad de nuestra comunidad, pues los jóvenes en la plenitud de la vida también se ven afectados por la frigidez y la impotencia.

La mayoría de los problemas sexuales surgen entre parejas, y cuando se trata la frigidez o la impotencia, no se deben tratar individualmente. La pareja debería consultar conjuntamente con un terapeuta para conseguir óptimos resultados.

Frigidez

Esta falta de goce y estimulación sexual es, en ocasiones, consecuencia de una enfermedad larga. Puede estar provocada por irritación, malestar o sequedad de la vagina, lo que ocurre frecuentemente después de la menopausia.

La falta de deseo sexual puede ser, frecuentemente, resultado del cansancio, de tener niños pequeños, o incluso el resultado directo de una sutura descuidada del perineo después de una episiotomía durante el parto. En esta situación, la abertura de la vagina queda algunas veces demasiado pequeña, causando gran malestar a la mujer.

La depresión, la anorexia, las experiencias sexuales traumáticas previas, la cistitis recurrente o las aftas pueden ser también otros factores a tener en cuenta.

Se han escrito multitud de libros acerca de los factores psicológicos en estos tipos de desarreglos sexuales y lo mismo puede decirse respecto a la impotencia. Una vez que haya sido descartada la posibilidad de causas físicas específicas, el tratamiento a elegir es la terapia sexual o psicológica.

La utilización de un simple lubricante como la vaselina es una solución obvia, pero normalmente pasada por alto, para cualquier malestar causado por la sequedad de la vagina.

Los baños de contraste con agua gría y caliente ayudarán a mejorar la circulación de toda la zona genital y, naturalmente, una buena nutrición es importante para mantener la integridad de todas las membranas mucosas.

También es importante tomar una dosis diaria de 200 u.i. de vitamina E y un enfoque general de tipo naturopático de todo lo relacionado con la salud del paciente.

Impotencia

Del hombre se dice que es impotente cuando es incapaz de eyacular, o de mantener o incluso conseguir la erección. Ocasionalmente son físicas las causas de este problema, pero en la mayoría de los casos son psicológicas.

La impotencia puede estar causada por algunos fármacos, especialmente los tranquilizantes y los utilizados para tratar la hipertensión, por cantidades excesivas de alcohol o por cambios en el equilibrio hormonal. El mecanismo que mantiene la erección depende de que haya un adecuado flujo de sangre hacia el pene. Consecuentemente, cualquier cosa que interfiera la circulación puede afectar adversamente a la capacidad del hombre para tener una erección adecuada. Fumar es el primer ejemplo, ya que la nicotina contrae los pequeños vasos ca-

pilares del final del sistema circulatorio y los hombres que fuman tienen erecciones menores que si dejaran de hacerlo. La dilatación o la enfermedad de la glándula de la próstata también puede producir la impotencia.

De la misma manera que con la frigidez, el estrés, la tensión, la angustia e incluso la expectación excesiva pueden ser factores de esta enfermedad. Se cierra así un círculo vicioso en el que el estrés causa impotencia, que causa más inquietud, que causa más estrés, y con el tiempo una depresión crónica.

La psicoterapia es normalmente el tratamiento elegido para este problema, si las causas orgánicas han sido ya eliminadas. La terapia sexual con la pareja, y bajo la supervisión de un especialista capacitado, puede producir grandes beneficios, pero requiere tiempo y paciencia.

También ayudarán 5.000 u.i. de vitamina S y 200 u.i. de vitamina E tomadas diariamente, con algo de zinc adicional, y sería positivo probar un corto tratamiento de ginseng.

No existen afrodisíacos mágicos, pero cuidando la dieta, reservando el tiempo necesario para disfrutar con la pareja, y el uso de técnicas de relajación para ayudar a resolver los problemas de estrés, darán unos resultados satisfactorios. Pero, sobre todo, no sea impaciente.

Piedras en los riñones

Las piedras en los riñones pueden producir el que es, probablemente, el más agudo de todos los dolores. Las piedras pueden estar compuestas de ácido úrico, pero más comúnmente pueden ser o bien oxalato de calcio o fosfato cálcico. Las infecciones urinarias repetidas, especialmente la cistitis, pueden conducir a infecciones de riñón y hacer que sea más probable la formación de piedras. Ya que las mujeres son más propensas a tener cistitis, también lo son a tener este tipo de piedras.

La mayoría de la gente no bebe la cantidad suficiente de líquidos y esto provoca que la orina se haga más concentrada. Si esta situación se agrava con el empleo excesivo de saunas, o con un trabajo que supone una sudoración considerable (como el de panadero, vidriero o fundidor), o por trabajar en climas extremadamente cálidos, la probabilidad de tener piedras aumenta todavía más. Los cálculos renales pueden ir desde pequeñas arenillas como granos a grandes piedras con forma de cuerna de ciervo alojadas en los riñones.

Las piedras pueden causar daños a la estructura del riñón o a las estructuras asociadas, o en situaciones extremas pueden provocar una

obstrucción total. Si hay algún rastro de sangre en la orina o dificultad al orinar, se debe consultar inmediatamente con un doctor.

Los cálculos renales se pueden extirpar quirúrgicamente, pero la nueva técnica de la litotricia, utilizando haces de ondas de ultrasonidos, desintegra las piedras y permite la expulsión espontánea de las pequeñas partículas, lo que evita la necesidad de intervenciones quirúrgicas y permite al paciente volver a casa a los pocos días.

Se pueden utilizar las terapias complementarias para tratar los cálculos renales, pero desde luego son más eficaces a la hora de prevenir la recurrencia de piedras en las personas susceptibles a su formación.

La infusión hecha con perejil del tipo normalmente conocido como perejil rompepiedras, es desde tiempos inmemorables un remedio para este problema. El extracto de diente de león es un diurético eficaz, que ayuda al cuerpo a eliminar la orina. Si usted es propenso a las piedras, debe mantener su consumo mínimo de líquidos en un nivel de 2 a 3 litros diarios. También un remedio homeopático, el berberisco, ayudará a aliviar el dolor de las piedras en el riñón y se debería tomar una gran ensalada variada cada día, añadiendo hojas de diente de león, perejil y puerro crudo rebanado.

Se debería tomar 50 mg de vitamina B_6 y 300 mg de magnesio al día. Debe evitar el consumo excesivo de alimentos ricos en calcio, especialmente los productos lácteos y los alimentos que contienen ácido oxálico, como espinacas, remolacha, ruibarbo y chocolate. Empiece cada mañana con un vaso de agua templada que contenga una cucharadita de café de miel y una cucharada de postre de vinagre de sidra.

Si usted está de vacaciones o trabajando en condiciones de extremado calor, aumente su consumo de líquidos en más de los dos o tres litros recomendados por día.

Menopausia

La menopausia no es una enfermedad, sino algo normal del cuerpo humano. Es la época en que cesa la menstruación en las mujeres. La edad en que sucede esto varía considerablemente, pero suele ocurrir entre los 45 y los 55 años.

Muchas mujeres parece que ni siquiera se llegan a dar cuenta de que están atravesando la menopausia, mientras que otras lo pasan mal. Los sofocones, los sudores nocturnos y la sequedad de las membranas mucosas de la vagina son cosa normal. Un efecto secundario grave, y a menudo no tratado, de la menopausia es la pérdida gradual de calcio de los huesos. Esto puede conducir a la osteoporosis o huesos quebra-

dizos en la vejez, lo que es perfectamente evitable tomando las medidas adecuadas. Hay cambios drásticos en las hormonas producidas por el cuerpo durante este tiempo, y estos cambios son responsables de muchos de los síntomas, pero también tienen lugar dificultades psicológicas que pueden producir la falta de sueño, la depresión, mal genio, repetidos dolores de cabeza y malestar general. Estos problemas también necesitan tratarse y para ello puede ser de gran ayuda hacer yoga, aprender terapias de relajación o incluso alguna forma de terapia de grupo o asesoramiento.

La terapia de reposición de hormonas (TRH) puede ser la manera más eficaz de tratar los problemas graves de la menopausia. Reduce ciertamente la pérdida de calcio y las técnicas modernas de utilizar píldoras hormonales a dosis muy bajas se consideran seguras, pero las mujeres que estén recibiendo este tipo de tratamiento deberían estar bajo supervisión constante por parte de su médico.

Para aliviar el estrés y las tensiones, haga una mezcla a partes iguales de pulsatilla, flores de lima y hojas de frambuesa. Añada una cucharada de café de esta mezcla a una taza de agua hirviendo. Espere cinco minutos, fíltrelo, añada miel y bébalo. No descuide su dieta durante la menopausia. Debe asegurarse el consumo de una dieta bien equilibrada, pues esto mejorará su nivel general de salud y vitalidad. Además, debería complementar su dieta con 100 u.i. de vitamina E tres veces al día, y 50 mg de B_6, 200 mg de calcio, 100 mg de magnesio y 10 mg de zinc al día.

Tensión premenstrual

Gracias a los cielos por toda la publicidad que se ha dado a este problema. Hasta hace pocos años la tensión premenstrual fue prácticamente ignorada. Pero la amplia publicidad dada a los desastrosos efectos que esto puede producir a algunas personas ha aumentado, por lo menos, la preocupación de las propias mujeres y de sus parejas, aunque no la de los profesionales médicos.

Durante unos pocos días inmediatamente anteriores a la menstruación y durante los primeros días del comienzo de ella pueden tener lugar violentos cambios de humor, jaquecas, hinchazones, dolores de espalda, aumentos repentinos de peso, dolores en los senos y multitud de otros síntomas.

Lamentablemente, a las mujeres que sufren este problema se les recetan tranquilizantes, que no hacen nada para eliminar la causa de su malestar y en gran medida las acostumbra al consumo excesivo de estos fármacos.

Para muchas mujeres la clave de este problema es la nutrición. Los pacientes suelen padecer carencia de minerales y de oligoelementos. Tienen un aporte pequeño de hierro y ácido fólico y alguna vez tienen escasez de vitaminas del grupo B. Se debe prestar una gran atención al consumo de una dieta adecuadamente equilibrada, que se debería complementar con 50 mg de vitamina B_6, 300 mg de magnesio y 1.000 mg de aceite de primavera, durante la semana anterior y en los dos primeros días de la menstruación.

En algunas pacientes los síntomas se ven dramáticamente agravados por alergias a los alimentos y no deja de ser acertado probar con una dieta de exclusión para ver si esto produce algún cambio que merezca la pena. En mi opinión los malos de esta película son la cafeína, el chocolate y el alcohol, pero del mismo modo que con las intolerancias y las alergias, experimente para descubrir cuáles son las que en particular le afectan a usted.

Problemas de próstata

La glándula de la próstata es una parte del aparato reproductor masculino, y su tamaño y las secreciones que produce están regulados por las hormonas masculinas. La próstata se puede infectar, causando una desagradable enfermedad conocida como prostatitis. Ésta es una infección que causa malestar general, micción frecuente y algo de dolor al paso de la orina. También puede provocar fuertes dolores de espalda. Normalmente es difícil aislar una clase específica de bacteria, pero la próstata aunque no se dilata, se hace sumamente sensible.

En los hombres mayores esta glándula se puede dilatar y, entonces, provoca presión en la uretra (conducto que conecta la vejiga con el pene), lo que hace necesario que el paciente orine muy frecuentemente. Según la glándula se va dilatando, puede interrumpir el flujo de la orina y puede hacer muy difícil tanto el inicio como el fin de la micción. Después del cáncer de estómago y pulmón, el cáncer de próstata es el tercero en el número de casos que se dan en los hombres. Difícilmente se produce antes de los 60 años pero cuando ocurre pueden ser los depósitos secundarios, particularmente en la base de la columna vertebral, los que produzcan los primeros síntomas, en forma de fuertes dolores de espalda. El engrosamiento de la próstata se puede solucionar por medio de una operación, aunque, en algunas ocasiones, esto puede conducir a la impotencia después de la operación.

El café, el té y el alcohol agravarán, ciertamente, el estado de la glándula prostática ya dilatada o inflamada. Se deberían evitar estas bebidas y aumentar el consumo de líquidos. Baños de contraste de

toda la zona pélvico-genital por la mañana y por la noche ayudarán a estimular la circulación en la zona, mientras que el consumo diario de una onza de semillas de calabaza ayudará a reducir el tamaño de la próstata debido a su alto contenido de zinc.

Si usted tiene problemas de próstata, debería tomar al día 10 cápsulas de aceite de girasol y 50 mg de zinc. Recomiendo a mis pacientes más mayores que tomen una dosis preventiva de 10 mg de zinc y dos cápsulas de aceite de girasol todos los días.

Aftas y cistitis

Éstas son dolencias comunes que causan sufrimiento y malestar a millones de personas, en su mayoría mujeres.

Aftas

Ésta es una infección causada por la levadura «candida albicans». La cándida se encuentra normalmente conviviendo bastante feliz con otras bacterias y fermentos en nuestra boca, intestinos, piel y otras membranas mucosas. Cuando se perturba el equilibrio natural de estos organismos, el número de células cándidas se multiplica espectacularmente, produciendo un ataque de aftas. Esto frecuentemente ocurre en la boca, garganta, alrededor del ano (especialmente en bebés), en la vagina, el aparato urinario y en la cabeza del pene.

Las píldoras anticonceptivas, los antibióticos (especialmente cuando se utilizan durante mucho tiempo), el embarazo, la cistitis, las enfermedades crónicas y un agotamiento general o un excesivo estrés que conduce a un nivel más bajo de resistencia, pueden precipitar un ataque de aftas.

En la boca aparece en forma de unas pequeñas manchas blancas en los labios, encías, lengua y por la parte interior de las mejillas, lo que puede ser muy desagradable. En la vagina las aftas producen grandes irritaciones y cantidades malolientes de flujo blanco o amarillo. Cuando el pene está infectado, la punta se hincha, se pone roja y dolorida y puede haber supuración. Las manos y los pies no están a salvo de esta dolencia. Las uñas se pueden deformar y las cutículas se dañan y se hacen muy dolorosas. Hoy en día ya se ha reconocido que las aftas pueden causar algunas veces un estado general debilitante que produce síntomas de malestar, fatiga, depresión, irritabilidad y dolores como la gripe, que están asociados frecuentemente con intolerancias a algunos alimentos, y provocados por el organismo cándida que afecta a todo el cuerpo. El tratamiento normal a base de fungicidas raramente tiene éxito a largo plazo, pero las terapias alternativas pueden

ser de gran ayuda, junto con cosas que usted puede hacer por sí mismo.

Las aftas son altamente contagiosas y se pueden transmitir fácilmente por el acto sexual. Si usted o su pareja tienen esta dolencia, ambos deben recibir un tratamiento adecuado y se deben abstener de toda relación sexual hata que hayan desaparecido todos los síntomas. Deje de tomar píldoras anticonceptivas. Lleve ropa interior exclusivamente de algodón. Trate de llevar medias y no leotardos. No utilice jabones medicados, desinfectantes o burbujas de baño en el agua. Evite los baños calientes y el lavado excesivo de la región genital. Una vez al día y con jabón neutro es suficiente. Usted debe comer cuatro yogures naturales al día y ponerse algo de yogur en su vagina por la mañana y por la noche (utilizando un tampón es bastante sencillo). No haga demasiado ejercicio, porque el cuerpo caliente y sudoroso es ideal para la reproducción de los organismos de la cándida. Durante un mes elimine de su dieta el azúcar, el pan, los champiñones, el té, el café, el chocolate y el alcohol. Pero coma todo lo que quiera de frutas frescas, ensaladas, verduras, cereales integrales y ajo (si le preocupa su olor puede tomar cápsulas de ajo). Usted debería tomar un buen complejo megavitamínico B (libre de levadura) todos los días y esto se encuentra en todas las buenas tiendas de comida saludable.

Cistitis

Esta común infección de la vejiga también produce un gran malestar. También en este caso, raramente es posible identificar la clase específica de bacteria que la provoca, pero la cistitis frecuentemente tiene lugar junto con aftas y es más común en mujeres que en hombres. Las mujeres a menudo contraen esta enfermedad como resultado de la actividad sexual (cistitis de luna de miel), pero también puede ser una forma de alergia. Cuando afecta a los hombres normalmente es resultado de una inflamación de la glándula de la próstata (ver «Problemas de próstata», página 140).

Los síntomas clásicos de micción frecuente, dolor ardiente cuando pasa la orina y dolor justo encima del pubis antes, durante y después de haber orinado, están casi siempre presentes. Algunas veces hay una sensación de querer orinar de nuevo cuando la vejiga ya se ha vaciado. La orina puede ser turbia y oler bastante mal. Las repetidas dosis normales de antibióticos son ineficaces en la mayoría de los casos y con el tiempo los organismos se hacen resistentes a los antibióticos. Pero de nuevo tenemos aquí una oportunidad de oro para la propia ayuda. Usted debe beber al día por lo menos 2,5 litros de líquidos. En su mayoría deberían ser agua. Debe evitar todo consumo de café y alcohol, pero puede beber un té muy suave o preferiblemente infu-

sión de hierbas. Deberá beber cuatro vasos de agua de cebada al día, hecha como a continuación se explica. Hierva cuatro onzas de cebada en medio litro de agua, durante 5 minutos. Cuélelo. Añada un litro de agua fría y la cáscara de medio limón. Llévelo al fuego y déjelo hervir lentamente hasta que el limón esté blando. Espere hasta que se temple, cuélelo de nuevo y añada 50 gr de mil. El paciente debería tomar un yogur natural cada día. Así como en el caso de las aftas, aplique yogur natural en la vagina y la uretra a la mañana y a la noche. Lleve ropa interior exclusivamente de algodón y lleve medias y no leotardos.

Las mujeres deben limpiarse siempre de adelante a atrás utilizando un pedazo de papel limpio cada vez y no restregándolo hacia arriba y hacia abajo. A las niñas pequeñas se les debe enseñar a hacerlo así tan pronto como sea posible. Las mujeres con cistitis o que frecuentemente la contraen deberían tratar de orinar tan pronto como les fuera posible después del acto sexual. No utilice papel higiénico de colores ya que los tintes son irritantes algunas veces. Reduzca las proteínas animales, las frutas cítricas y evite los tomates, ruibarbo, grosella, vinagre y encurtidos. Debería tomar 500 mg de vitamina C cada mañana y cada noche. Tanto la naturopatía como la acupuntura pueden ser de gran ayuda en el tratamiento de estas desesperantes enfermedades y si usted sufre ataques recurrentes de cualquiera de ellas, debería buscar el consejo de un profesional.

Mareos matinales

Los mareos matinales afectan al 80 % de las mujeres durante sus primeros tres meses de embarazo. Las sensaciones de náuseas y los vómitos, que ocurren más normalmente durante las mañanas, pueden presentarse a cualquier hora del día o de la noche. Incluso el olor de la comida, y no digamos nada del comerla, puede provocar los vómitos. En los casos de fuertes vómitos persistentes puede ser necesario hospitalizar a la madre y reponer los fluidos del organismo con inyecciones intravenosas. Para evitar los daños al bebé lo mejor es evitar todas las medicaciones tóxicas, a menos que sean absolutamente necesarias.

Normalmente lo mejor para la madre que sufre mareos matinales es tomar comidas pequeñas pero frecuentes. Una taza de té con alguna tostada seca o galletas integrales sin endulzar ayudará a evitar la náusea inicial de primeras horas de la mañana, sobre todo si se le lleva a la cama cuando se despierte. Evite las grasas, los alimentos grasos, el café, el té fuerte y el alcohol, y asegúrese de que toma muchos hidra-

tos de carbono de primera calidad (usted y el bebé necesitan calorías), pan integral, pasta integral, arroz entero y mucha fruta, ensaladas y verduras con pescado o aves de corral y alimentos vegetarianos como su principal fuente de proteínas.

En caso de que la madre esté en un buen estado nutricional antes de la concepción, el feto obtendrá todos los nutrientes esenciales que necesita de las reservas de su madre. Los mareos a primeras horas de la mañana en modo alguno privarán de todos los nutrientes al feto.

Tomar una infusión de manzanilla como última bebida de la noche y primera de la mañana es de gran ayuda, aunque algunas mujeres piensan que es preferible la de hojas de frambuesa o de menta. También alivia estos síntomas el tratamiento con los remedios homeopáticos de nuez vómica o ipecacuana.

También se recomienda tomar 50 mg de vitamina B_6 y 200 mg de magnesio al día junto con un buen complejo multivitamínico.

Capítulo 7

Desarreglos del aparato digestivo

El funcionamiento eficaz de todo el aparato digestivo es un prerrequisito esencial para la salud. Los dramáticos e instantáneos efectos de una lesión cerebral, una dolencia cardíaca o un fallo de los riñones tienden a hacer sombra al humilde estómago. Pero nunca se debería olvidar que sin la correcta asimilación de los alimentos y la consecuente disponibilidad para todo el sistema de vitaminas, minerales, oligoelementos, micronutrientes, grasas, proteínas e hidratos de carbono, todos los cuales son vitales para la supervivencia de todas y cada una de las células del organismo, las funciones de estos grandes órganos podrían detenerse.

Existen naturalmente enfermedades del aparato digestivo graves y peligrosas para la vida pero, como resultado de los más que dudosos beneficios de nuestra sociedad occidental, de la amplia disponibilidad de productos alimenticios envasados, elaborados, precocinados y, casi siempre, nutricionalmente deficientes, y de los cambios de las pautas sociales de las formas de vida que todos seguimos, millones de nosotros estamos sufriendo enfermedades de la civilización cuyas raíces pueden buscarse en la mala manera en que la mayoría de nosotros tratamos a nuestro pobre aparato digestivo.

La obesidad, hipertensión, dolencias cardíacas, estreñimiento, diverticulitis, apendicitis, hemorroides, varices, diarrea, dolores de cabeza, cáncer de intestino, alergias a los alimentos, hiperactividad en los niños, problemas con la piel y muchas otras enfermedades pueden ser parcial o totalmente debidas a la manera en que hemos alterado nuestra dieta. Demasiadas grasas animales; demasiado azúcar; dema-

siados aditivos artificiales como colorantes, conservantes, aromatizantes; muy poca fibra; muy poca fruta fresca, verduras y ensaladas; demasiada carne, demasiados comistrajos; todo esto desempeña un papel vital en la salud general de nuestra nación. Hacer cambios genéticos para adaptarse a las alteraciones del ambiente lleva a la humanidad decenas de milenios. Ha habido más cambios en nuestra forma de alimentación en los últimos 100 años que en los anteriores 100.000, y no los soportamos demasiado bien.

En 1977, el senador norteamericano George McGovern encabezó un informe de todos los partidos acerca de la importancia de la dieta para la nación norteamericana. El informe de McGovern decía: «El simple hecho es que nuestras dietas han cambiado radicalmente en los últimos cincuenta años con grandes y a menudo perjudiciales efectos para la salud. Demasiadas grasas, demasiada azúcar o sal pueden estar y de hecho están unidos directamente con las dolencias cardíacas, el cáncer, la obesidad, los ataques fulminantes y otras enfermedades mortales. Todos aquellos que formamos parte del gobierno tenemos la obligación de dar a conocer esto. El público quiere orientación, quiere saber la verdad. A pesar de todos estos factores, la profesión médica todavía es muy lenta a la hora de reconocer la influencia fundamental de la nutrición en la salud, vitalidad y bienestar generales de toda la población.»

Nuestro Comité Asesor Nacional de Educación Nutricional, fundado en Gran Bretaña en 1979, se hizo eco de estas ideas (Informe NACNE). La historia de este informe es un escándalo. Entre los relacionados con la redacción del informe estaban varios expertos en dietética y nutrición, el Consejo de Educación para la Salud, el Ministerio de Agricultura y el sector de fabricantes de alimentos. Al gobierno no le gustaron los descubrimientos y, consecuentemente, el informe se mantuvo en secreto y censurado hasta que finalmente se filtró y fue publicado por *The Sunday Times* y *Lancet*, una de las publicaciones médicas más importantes del Reino Unido. El informe oficial lo hizo público en setiembre de 1983 el Consejo de Educación para la Salud. La profesión médica estaba expectante. Y finalmente se demostró que las actitudes de los profesionales alternativos de la sanidad hacia la nutrición eran buenas y sensatas y no divagaciones de unos lunáticos.

El informe NACNE reproduce una lista de objetivos a corto plazo que el público británico debería tratar de alcanzar en lo que atañe al contenido de su dieta:

1. Reducir el consumo de grasas en un 10 %.
2. Reducir el consumo de azúcar en un 10 %.
3. Hacer más ejercicio.

4. Aumentar la ingesta de fibra en un 25 %.
5. Reducir el consumo de sal en un 10 %.
6. Reducir el consumo de alcohol en un 16 %.

¡Esto es gloria bendita para los oídos de los naturópatas como yo!

Muchos de los problemas que vamos a comentar en este capítulo están relacionados, sin lugar a dudas, con una defectuosa nutrición. A menudo las soluciones son fáciles y están al alcance de nuestras manos, o mejor dicho, de nuestra boca. Uno de los pioneros de la cura natural en este país fue Stanley Lief, el fundador de Champneys, y le oí decir en más de una ocasión a sus pacientes: «Está usted cavando su propia tumba con sus dientes». La situación no ha mejorado. Los estándares de nutrición han empeorado. El servicio de comidas en las instituciones de este país es una desgracia. La comida que se sirve a nuestros niños en las escuelas, a nuestros enfermos en los hospitales y a nuestros ancianos en los asilos está haciendo más para provocar malestares y enfermedades que ningún otro factor. Comer de una manera sana no es cuestión de convertirse en un obseso de la dietética o en un chiflado vegetariano. Es cuestión de equilibrio y sentido común; usted encontrará muchas sugerencias sobre nutrición y salud en el capítulo 11, que trata de las dietas (página 203 y siguientes).

Cólico

La mayoría de la gente asocia los cólicos con los niños pequeños, que verdaderamente los tienen muy a menudo. El cólico está causado por las contracciones de los músculos de los órganos digestivos y puede ser el resultado de enfermedades tan variadas como el estreñimiento, la colitis, la gastroenteritis, la flatulencia o la diarrea.

En los bebés el cólico suele estar asociado con intolerancias o alergias a algunos alimentos, y los estudios han demostrado que la leche de vaca es el factor más importante de esta enfermedad. Incluso en los niños criados a pecho, cuando sus madres toman grandes cantidades de leche de vaca, existe una mayor incidencia de cólicos que en los de aquellas madres que no consumen leche de vaca.

Tanto en los adultos como en los bebés, los ataques de cólico aislados, aunque desagradables, no son motivo de alarma. Pero cuando los ataques se repiten, debe establecerse la causa, ya que, si solamente se alivian los síntomas, pueden surgir problemas posteriores. La siempre popular aguagripe utilizada para tratar los cólicos de los bebés está basada en uno de los remedios tradicionales de la medicina herbaria. Mezcle cantidades iguales de alcaravea, anís y semillas de hinojo y macháquelas todas en el mortero. Añada una cucharada de esta mezcla

a una taza de agua hirviendo. Cúbrala y déjela reposar durante diez minutos. Cuélela y bébala mientras todavía está caliente. Una cucharadita de café de esta infusión caliente puede dar alivio a un bebé.

Cuando el cólico está claramente relacionado con los gases, la utilización de tabletas de carbón vegetal dará un gran alivio, pero una vez más se debe prestar mucha atención a los problemas de la dieta, y el sistema de alimentación Hay es, probablemente, el régimen dietético más eficaz para el tratamiento de la flatulencia persistente. Vea el capítulo sobre dietas (página 203 y siguientes).

Colitis

Es una enfermedad inflamatoria del revestimiento de la parte baja del intestino grueso o colon, que produce dolor de abdomen, diarrea y frecuentemente la expulsión de grandes cantidades de mucosa o incluso algo de sangre mezclada con las heces. La colitis está asociada a menudo con situaciones de estrés y angustia, y los ataques pueden ser agudos, o se puede convertir en una enfermedad crónica. También pueden estar implicadas las infecciones de colon o algunas reacciones adversas a determinadas comidas.

Algunas veces se necesitará el tratamiento con antibióticos o esteroides e incluso una intervención para extirpar la zona del colon dañada. No se puede hacer ningún tipo de consideración realmente completa de esta enfermedad sin prestar una cuidadosa atención a la dieta del paciente. En muchos casos existen reacciones adversas específicas a algunos alimentos, particularmente todos los productos lácteos y algunas veces la carne y sus derivados.

Es importante hacer un cuidadoso informe de su consumo total de alimentos durante un período de algunas semanas, anotando cuándo se produce la colitis. De esta manera se pueden identificar las reacciones adversas. Estos alimentos pueden excluirse de la dieta. Puede ser acertado probar con una dieta de exclusión total, e igualmente tomar notas cuidadosas de lo que come, cuándo se come y qué reacción produce.

Debería añadir pequeñas cantidades de pamplina fresca a su ensalada de todos los días y tomar un poco de gachas de olmo por la mañana y por la noche.

Los remedios homeopáticos de arsénico blanco y azufre también son provechosos. También se debería tomar una dosis diaria de 500 mg de vitamina C, 25 mg de vitamina B_6 y una píldora multivitamínica de gran potencia para asegurar el nivel óptimo de vitaminas.

Como en la mayoría de los desarreglos digestivos, el método holís-

tico es esencial. La combinación de una buena dieta, evitando los productos lácteos e incluyendo un consumo adecuado de fibra es importante, pero esta fibra se debería obtener de arroz entero, mijo y trigo sarraceno en lugar de trigo normal. Una combinación de terapias que incluya el naturismo, la acupuntura y la terapia de relajación es ideal.

Estreñimiento

Cada año los británicos gastan 50 millones de libras en la compra de laxantes que se venden libremente en todas las farmacias. Son 50 millones de libras que literalmente se van por la alcantarilla sin otro motivo que el de una alimentación defectuosa. La preponderancia de los productos de harina refinada incluidos en la dieta británica y la consecuente falta de fibra es la causa principal del estreñimiento y de todos los problemas relacionados con esta enfermedad, innecesaria y evitable.

Existen muchos malentendidos acerca del estreñimiento, pero el factor clave es el tiempo que necesita la comida digerida para pasar a través del intestino grueso. Cuanto más tiempo se demoren las deposiciones en el intestino grueso o en el colon, más fluidos pierden, con lo que la masa se hace más dura, y resultan bolas de excrementos duras y difíciles de expulsar. En mi consulta he comprobado que los pacientes que sufren esta incómoda enfermedad no sólo consumen muy poca fibra sino que también toman muy poco líquido, cuando el mínimo ideal viene a ser un consumo de dos a tres litros diarios.

La frecuencia con que se evacúa el intestino no es el factor indicativo del estreñimiento. Más bien es la calidad de las deposiciones. Lo ideal es que fueran blandas y sin forma, pero, desde luego, nunca líquidas. Las varices y las almorranas son dos de los efectos secundarios más comunes del estreñimiento y están provocadas por la enorme fuerza y presión requerida para expulsar las deposiciones de esa dureza. Si bien es verdad que en la mayoría de los casos el estreñimiento se lo provoca uno mismo, hay algunos fármacos que se recetan con mucha frecuencia, en particular los analgésicos, las pastillas de hierro y los antidepresivos, que pueden producir estreñimiento, y no hay duda de que el estrés, la inquietud y la tensión y las actitudes obsesivas respecto al funcionamiento del intestino también desempeñan un papel importante.

La utilización prolongada de laxantes, especialmente los de tipo purgante, no es nada buena. Estas substancias irritan el intestino y pueden, en primer lugar, provocar dependencia y, en segundo lugar,

ocasionar daños a las sensibles membranas que recubren el intestino grueso.

Muchas personas suelen sufrir episodios aislados de estreñimiento que se pueden tratar fácilmente con laxantes naturales. Tomar jarabe de higos, albaricoques secos, ciruelas pasas y algo más de fibra le ayudará, mucho más todavía si aumenta el consumo de líquidos. Sin embargo, si su función intestinal ha sido perfectamente normal y de repente empieza a padecer estreñimiento, especialmente si se combina con ataques de diarrea, debe buscar ayuda médica urgentemente. La causa puede ser sencillamente un cambio en las costumbres alimentarias, estrés, o medicación, pero también puede ser indicio de alguna enfermedad obstructiva del intestino que debería investigarse sin demora.

Para la mayoría de la gente, el simple procedimiento de aumentar la cantidad de fibra cereal que consumen hasta unos 30 gramos al día y beber los líquidos suficientes es todo lo que necesitan normalmente. Existen varias preparaciones en el mercado que incluyen salvado, pero la solución no es continuar con una dieta inadecuada y tomar unas cuantas pastillas. Aumente la cantidad de pan integral que come, aumente el consumo de otros cereales integrales, arroz entero, pasta integral, toda la familia de las habichuelas, y no olvide la fibra vegetal que obtiene de las frutas, ensaladas y verduras. A pesar de que esto es beneficioso, no es un substituto de la fibra cereal. Normalmente será suficiente añadir dos cucharadas de postre de salvado a los cereales del desayuno o mezclarlo con un yogur. Sea cuidadoso de no tomar demasiada cantidad de salvado, ya que se puede combinar con algunos minerales, particularmente el calcio, y hacer más difícil su absorción por el organismo.

Le vendrá bien una cuchara sopera de linaza remojada toda la noche en agua y añadida a los cereales de su desayuno. También es beneficiosa la infusión hecha con hojas de sen para el tratamiento del estreñimiento persistente.

Un masaje rítmico en el abdomen, siguiendo la línea del colon, también ayudará a provocar las contracciones normales de las paredes del colon. Esto debe hacerse en la dirección de las agujas del reloj empezando en la zona inferior derecha y acabando en la zona inferior izquierda.

Diez mg de vitamina B_1 y un complejo de vitamina B al día ayudarán también, especialmente si se toman en conjunto con un yogur natural todas las mañanas. La psicoterapia y las técnicas de relajación pueden ayudar a superar los problemas subyacentes de estrés u obsesión intestinal, mientras que el tratamiento manipulativo profesional de

un osteópata y la acupuntura también se pueden utilizar si la ayuda personal falla.

Diarrea

Los ataques agudos de diarrea pueden ser el resultado de la angustia, por ejemplo, inmediatamente antes de una entrevista importante o de un examen; o después de comer grandes cantidades de alimentos laxantes, ciruelas pasas, higos, uvas pasas o frutas sin madurar. Sin embargo, la causa más importante de la diarrea es la infección. Tanto las bacterias como los virus pueden causar diarreas y esto también puede ir acompañado de vómitos.

La poca higiene y la purificación deficiente del agua son los factores clave de este problema. Más del 60 % de la gente que viaja al extranjero acaba por padecer algún tipo de complicación en el aparato digestivo. Una vez que se sale de casa y se cambia de aguas y de tipos de alimentos (sobre todo en algunos países donde proliferan los comistrajos rápidos), se está en peligro. Los estándares de higiene, especialmente en algunas zonas de las que todos hemos oído hablar, pueden ser peligrosamente bajos. No se engañe a sí mismo con un falso sentido de seguridad por alojarse en hoteles lujosos ya que la mayoría de los microorganismos que afectan al aparato digestivo los transportan las analfabetas moscas que, pobrecitas de ellas, no saben leer la lista de precios. En estos países evite beber agua y no eche cubos de hielo en sus bebidas. Límitese a pedir bebidas en envases cerrados y asegúrese de que están cerrados cuando lleguen a su mesa. No coma ensalada o cualquier tipo de fruta que no pueda pelar usted mismo. Nunca coma carne o pescados poco hechos y evite los ahora omnipresentes refrigerios fríos. Las comidas frías o la mayonesa expuesta durante mucho tiempo al calor es un refugio delicioso para todo tipo de bacterias. Antes de comer en un restaurante, inspeccione el retrete y si hay moscas allí, ciertamente habrá moscas en la cocina; vaya a comer a otro sitio. Muy a menudo es mejor comer en locales sencillos pero limpios las comidas habituales del país, que hacerlo en los restaurantes más caros y elegantes. Después de todo, la comida de hoy puede ser la cena que sobró ayer, un poco arreglada. Las sardinas asadas en carbón vegetal o los pinchos morunos preparados a la brasa delante de sus ojos no dejan de ser, en muchos casos, la mejor apuesta y la que probablemente le causará menos problemas. Evite los helados, ya que también son uno de los refugios predilectos de multitud de bacterias.

La diarrea puede ser provocada por algunos fármacos, particular-

mente los antibióticos, y siempre es una buena práctica asegurarse de tomar yogur natural y un complejo vitamínico B en todas las ocasiones en que le receten antibióticos, y que continúe con este régimen durante los diez días siguientes a la conclusión del tratamiento.

Por cualquiera que sea la razón, la diarrea puede ser más grave en los muy jóvenes y en los muy mayores. La pérdida drástica de fluidos que provoca puede producir una deshidratación y un grave desequilibrio entre los minerales del organismo especialmente el sodio y el potasio. Cualquier persona que haya padecido un ataque agudo de diarrea y vómitos que no se haya resuelto por sí solo en un plazo de 24 a 48 horas debería acudir inmediatamente a su médico para que la examinara. Al mismo tiempo, lo esencial es mantener el aporte de líquidos al paciente y con los niños pequeños esto se hace mejor dándoles una cucharada de postre con líquido cada 10 ó 15 minutos. El líquido puede ser agua no fría sino templada, zumos de frutas diluidos, o cualquier tipo de líquido menos leche. En algunos casos puede ser aconsejable añadir un poco de azúcar o una pizca de sal al líquido.

Cuando los bebés tienen episodios repetidos de cólicos y diarreas, puede ser señal de una intolerancia a los alimentos. El alimento que más comúnmente produce estos problemas es, probablemente, la leche de vaca y todos los productos lácteos. Éstos son los primeros que deben evitarse, e incluso cuando al bebé lo esté criando la madre, si ésta hace un gran consumo de leche de vaca puede afectar adversamente al bebé, así que también ella debería reducir su consumo de leche de vaca.

Las cápsulas de ajo ayudarán a paliar la situación, especialmente si se toman a la noche. Durante las primeras 24 horas de un ataque de diarrea evite todas las comidas, y gradualmente vaya añadiendo sopas muy líquidas, zumos de verduras, yogur y arroz cocido, zanahorias al vapor, plátanos, tostadas y vuelva gradualmente a la comida normal. Un buen suplemento mineral, particularmente rico en sodio y potasio, es esencial para reemplazar al que se ha perdido durante el ataque de diarrea.

Recuerde que cuando los afectados son niños pequeños o personas muy mayores, la diarrea puede ser extremadamente grave. Consecuentemente, no retrase lo más mínimo la consulta inmediata con su médico.

El uso de fármacos para parar los ataques de diarrea no es aconsejable, excepto en casos de emergencia (trenes, viajes), ya que, si existiera una causa grave, como la ingestión de alimentos tóxicos, contaminados o en mal estado, la medicación podría enmascarar los síntomas e impedir un diagnóstico adecuado.

Diverticulitis

Esta es otra de las enfermedades típicas de nuestra «civilizada» dieta occidental. La ausencia de fibra cereal provoca el estreñimiento y el esfuerzo requerido para empujar las deposiciones duras resultantes a través del colon crea una elevación exagerada de la presión en este órgano. Esta presión hace que broten pequeñas bolsas —divertículos— en las paredes del colon. Las materias fecales se quedan atrapadas en estas bolsas y provocan la infección. Esto puede llevar a fuertes dolores, hemorragias, mocos, diarrea, náuseas e incluso vómitos.

Hasta hace unos pocos años el tratamiento médico normal para esta enfermedad era la prescripción de una dieta totalmente blanda. Por el contrario, los naturistas hemos recomendado siempre un aumento de la cantidad de fibra. Los motivos de discordia entre la medicina ortodoxa y no ortodoxa fueron finalmente resueltos por el doctor Denis Burkitt, médico especialista muy nombrado en todo el mundo. Observó, cuando trabajaba en África, que los nativos africanos que mantenían su dieta tradicional nunca padecían de diverticulitis, apendicitis, colitis, ni cáncer de intestino, y que los que adoptaban la manera de comer europea sufrían estas enfermedades en la misma proporción que los europeos. Como resultado de las observaciones de Burkitt, la profesión médica al completo ha ido pasándose gradualmente a los métodos naturistas de tratamiento de esta enfermedad. El éxito ha sido fenomenal. Una enfermedad que frecuentemente había sido tratada por medio de la extirpación quirúrgica de la zona afectada del intestino, y ahora se resuelve totalmente en la inmensa mayoría de los casos con el sencillo procedimiento de añadir salvado a la dieta.

Lamentablemente, como ocurre con muchas de las prácticas alternativas, los doctores ignoran la concepción subyacente y utilizan el tratamiento de modo meramente sintomático. De aquí que a los pacientes se les suela recetar, frecuentemente, pastillas de fibra para aliviar esta dolencia. Si bien es indudablemente cierto que éste es un procedimiento rápido donde los haya para despachar al paciente de la consulta, también es cierto que no hace nada para reformar y reeducar sus hábitos alimentarios. No hace nada para cambiar los modelos de dietas de las familias y, consecuentemente, perpetúa la enfermedad que podría ser cosa del pasado dentro de 20 años si la gente empezara, de verdad, a cambiar sus dietas mañana mismo.

Como en el tratamiento de estreñimiento, el primer paso es aumentar el consumo de líquidos y fibra. También será de gran alivio tomar una infusión de manzanilla antes de las comidas y gachas de olmo dos veces al día durante los ataques agudos. Para muchos enfermos es importante reducir la cantidad de productos lácteos que con-

sumen y también evitar las carnes rojas, el café, el alcohol y todos los productos que contengan hidratos de carbono refinados. Una mezcla de zanahoria, manzana y zumo de apio es cicatrizante para el forro del colon y una dosis regular de complejo vitamínico B de alta potencia y asimilación lenta ayudará a provocar la formación de las bacterias naturales cuya presencia es tan importante para el funcionamiento del aparato digestivo.

La naturopatía, la acupuntura, el tratamiento manipulativo para estimular los nervios que van a los órganos digestivos y, frecuentemente, el uso de terapias de relajación, ayudan a superar esta enfermedad desesperante pero casi siempre curable.

Flatulencia

La molestia o la vergüenza de los vientos nos afecta a todos en una u otra ocasión. Esta perturbación es molesta y puede convertirse en un perjuicio social, tanto si es el resultado de tragar mucho aire mientras se come o se bebe, de comer grandes cantidades de alimentos que producen muchos gases, como por ejemplo toda la familia de las legumbres, o si está provocada por alguna otra enfermedad subyacente como diverticulitis, úlceras, intestino irritable, o incluso una hernia de hiato. Muy comúnmente, la única causa de esta enfermedad son los hábitos de comer mal y éstos son fácilmente solucionables. El primer paso es evitar las combinaciones de alimentos que ofrecen mayores probabilidades de producir gases. Vea el sistema de dieta Hay al final del libro (página 213). Para el alivio de casos aislados, las galletas o tabletas de carbón vegetal son extremadamente efectivas, pero al igual que con todos los tratamientos sintomáticos, no es un sustituto para curar la causa original del problema. Si usted ha aumentado recientemente la cantidad de fibra en su dieta, no tiene nada de anormal que experimente un aumento de los gases hasta que su aparato digestivo se haya adaptado a estos cambios. Coma despacio, masticando suficientemente la comida, y manteniendo la boca cerrada. Hablar mucho al mismo tiempo que se come es una manera segura de aumentar el problema.

También le ayudará una infusión de menta después de las comidas y añadir salvia, romero y tomillo a sus guisos.

Es cierto que la gente sometida a un estrés excesivo y los que son muy nerviosos e inquietos es más probable que sufran de este problema. La psicoterapia y las técnicas de relajación son de un beneficio inmenso, pero el primer paso es comentar los hábitos alimentarios con

un naturópata, quien aconsejará los cambios necesarios para eliminar esta molesta perturbación.

Cálculos biliares

Del bello sexo, gruesa, fértil, cuarentona y flatulenta. Éste es el tipo de persona que más probablemente tendrá cálculos biliares. Más de un 10 % de la población los tiene y se dan cinco veces más en mujeres que en hombres. Otra vez nos encontramos ante una enfermedad de la civilización, relacionada con el gran consumo de grasas y la obesidad.

La vesícula biliar almacena bilis, producida por el hígado y esencial para la asimilación de las grasas. La bilis pasa por un pequeño conducto al sistema digestivo y cuando una piedra obstruye este conducto, aparecen a continuación síntomas de lo más desagradables. Se llama cólico biliar, empieza con un dolor extremadamente fuerte en el abdomen que se mueve hacia la derecha. Este dolor va acompañado de náuseas y fuertes vómitos y puede durar horas y frecuentemente provoca dolores reflejos en la parte derecha y en la paletilla del hombro derecho. Debido al bloqueo del conducto de la bilis, frecuentemente se produce ictericia después de un ataque agudo de cólico biliar. Normalmente se extirpa la vesícula biliar, pero siempre es aconsejable probar con un cambio completo de dieta antes de la operación, a menos que los ataques sean tan fuertes y frecuentes que interrumpan totalmente la vida normal.

El primer paso es eliminar todas las grasas de la dieta: carnes rojas, salsas, salami, paté, bacon, jamón, empanadas de carne, cordero, en suma todos los productos cárnicos, junto con los productos lácteos, quesos, cremas, helados, pasteles, galletas y en fin, cualquiera de los que probablemente contienen cantidades considerables de grasas saturadas. La dieta debería contener una alta proporción de verduras crudas, frutas crudas, ensaladas crudas y mucha fibra cereal, especialmente pan integral y arroz entero. Preste particular atención a la inclusión periódica de hojas de diente de león y alcachofas, ya que éstas tienen un efecto beneficioso en la vesícula biliar. Las aves de corral se deben consumir sin piel y se tomará mucho pescado. Evite todas las comidas fritas y los huevos.

Una cucharadita de postre de aceite de semilla de alazor, 500 mg de vitamina C y 400 u.i. de vitamina E ayudarán a reducir el contenido de colesterol de la bilis.

Ya que la mayoría de los pacientes suelen ser mujeres, es esencial mantener el consumo adecuado de calcio, particularmente cuando se

aproximan a la época de la menopausia. Por esta razón, ya que usted irá eliminando paulatinamente casi todos los productos lácteos de su dieta (puede empezar a introducir yogures y quesos descremados a medida que mejore su estado general), debe asegurarse de que toma un suplemento adecuado de vitamina D y calcio todos los días.

A pesar de que todas estas medidas de ayuda propia marcarán una diferencia considerable, es importante que usted consulte su caso con un profesional. Las formas más útiles de terapias complementarias para el tratamiento de los cálculos biliares son la naturopatía, la acupuntura y la homeopatía.

Gastroenteritis

Ver «Diarrea», página 151. Las náuseas, vómitos y diarreas combinadas con fuertes retortijones abdominales casi siempre son síntomas de gastroenteritis. Provocada por la inhalación de un virus que se extiende rápidamente en una comunidad cerrada como puede ser un colegio, hospital, o residencia para personas mayores, puede ser extremadamente grave cuando afecta a niños pequeños o a personas muy mayores. Algunas veces esta enfermedad está provocada por bacterias, particularmente la salmonella vinculada a las intoxicaciones alimentarias, e inevitablemente es el resultado de la poca higiene con los alimentos, manipulación y almacenamiento incorrectos de los alimentos o un portador infectado que manipule de alguna manera los alimentos.

En los bebés la causa más común de la gastroenteritis es la poca esterilización e higiene cuando se alimenta al bebé a base de biberones. El tratamiento es el mismo que para la diarrea.

Cualquier niño pequeño con vómitos y diarrea constante debería ser visto por un profesional de la medicina, a menos que los síntomas den señal de resolverse en un plazo de seis horas.

Gingivitis

La mayoría de la gente normalmente pierde sus dientes por una enfermedad de las encías, no por una enfermedad de los dientes, y la gingivitis es la más común de aquéllas. Más de tres cuartas partes de la población sufre de gingivitis durante algún período de su vida, casi siempre porque no prestan el suficiente cuidado a la manera en que cuidan sus dientes y su boca. Este problema también es común en los alcohólicos o puede ser el resultado de alguna enfermedad larga o de la falta de vitamina C en la dieta.

La primera señal de gingivitis es que las encías sangran muy fácilmente. El cepillado de los dientes o inluso comer una manzana pueden ser suficiente para que empiecen a sangrar. La hinchazón y la inflamación son constantes y, si no se tratan, las encías y los huesos de alrededor pueden dañarse muy gravemente. Se puede embolsar pus alrededor de la raíz de los dientes y puede provocar abscesos. El mal aliento es una consecuencia inevitable.

La dieta deficiente y la poca higiene dental aumentan las probabilidades de que se produzca la gingivitis. La falta de fruta fresca, verduras y ensaladas, junto con una debilidad exagerada por los hidratos de carbono refinados, dulces pegajosos y bebidas edulcoradas crean el ambiente adecuado para que las bacterias se multipliquen y para que se formen placas en los dientes, lo que minimina el efecto de masaje que la masticación de alimentos fibrosos ejerce sobre las encías.

Los dientes deben cepillarse, siempre que sea posible, después de comer; pero cuando no hay que dejar de cepillarlos por ninguna razón, es al levantarse y a la hora de ir a la cama. El uso del hilo dental también ayudará a evitar la formación de placas.

Hace muchos años, un dentista me dio una receta para lavar la boca, que le había dado su padre, también dentista. Esta receta es provechosa para cualquier forma de infección de encías o de boca, pero particularmente en el tratamiento de la gingivitis.

Añada dos cucharadas de café de agua oxigenada al 20 % por volumen a un vaso de agua templada. Aclárese la boca a fondo, varias veces, utilizando el contenido de todo el vaso, forzando al agua a pasar entre los dientes y por toda la boca. Escúpala, no se la trague. Ahora añada una cacharadita de café de Milton a medio vaso de agua caliente y repita el mismo enguaje. De nuevo, no se la beba. A pesar de que el Milton sabe a diablos coronados, no se limpie la boca inmediatamente después. Este procedimiento se debe repetir después de cada comida, siempre que sea posible, pero indispensablemente después del desayuno y como última cosa antes de irse a la cama.

También ayudará el tratamiento regular con 7.500 u.i. de vitamina A y 200 u.i. de vitamina E al día y el remedio homeopático de mercurio soluble.

Si tiene usted problemas recurrentes a cuenta de unas encías sangrantes, visite a su dentista sin retraso. Esa consulta puede salvarle los dientes.

Síndrome de intestino irritable

Fuertes dolores de abdomen, distensión, diarrea o estreñimiento y diarreas alternativas, son típicos de esta enfermedad desesperante. El

síndrome de intestino irritable puede aparecer después de la gastroenteritis o de tratamientos repetidos con antibióticos. Frecuentemente se producen cambios en las bacterias naturales del intestino, a pesar de que todas las investigaciones sistemáticas raramente muestran algún problema específico.

Por esta razón muchos doctores creen que este síndrome es puramente un problema psicológico, lo que para la gran mayoría de los pacientes no es verdad en absoluto. Naturalmente, semanas, meses e incluso años de fuertes dolores y malestar es suficiente para deprimir a cualquiera, pero la depresión es resultado del problema y no al revés.

Durante muchos años los naturópatas han considerado el síndrome de intestino irritable como una reacción adversa a los alimentos o alergia a los mismos, creencia que ha sido justificada por una reciente investigación en Cambridge: 182 pacientes con intestino irritable fueron tratados por los doctores Hunter, Jones y Workman, cambiando sus dietas; 122 pacientes se curaron completamente de sus síntomas y dos años después se contactó de nuevo con 71 de ellos. De éstos, 59 seguían todavía con la dieta y les iba bien, y seis de ellos habían vuelto a sus hábitos alimentarios normales y no habían sufrido ningún tipo de recaída.

El único tratamiento fue el uso de dietas de exclusión para identificar las comidas que les producían la irritación y luego se aconsejó a los pacientes que se mantuvieran en el régimen de comidas que se habían encontrado adecuadas para ellos.

Los productos lácteos, las carnes rojas y los productos de trigo son los irritantes más frecuentes y como los naturópatas sugirieron hace muchos años, aumentar el contenido de fibra natural de la dieta, reducir la cantidad de carne y grasas animales y reducir los hidratos de carbono refinados es la solución para la mayoría de la gente que sufre esta enfermedad.

Cuánto mejor es esto, en lugar de la inevitable prescripción de tranquilizantes que pueden afectar a los músculos de los intestinos y hacer más que probable que los pacientes tengan también que enfrentarse a una diarrea.

Así como con todos los problemas actuales del intestino, es importante consumir las vitaminas y minerales adecuados; por lo tanto se debería tomar un suplemento mineral y multivitamínico de alta potencia y buena calidad. Si bien el tratamiento mediante acupuntura ayudará a aliviar los peores síntomas de esta enfermedad, lo ideal es que fuera tratada por un naturópata y que se siguieran al pie de la letra los cambios que se consideren necesarios en la dieta específica de cada individuo.

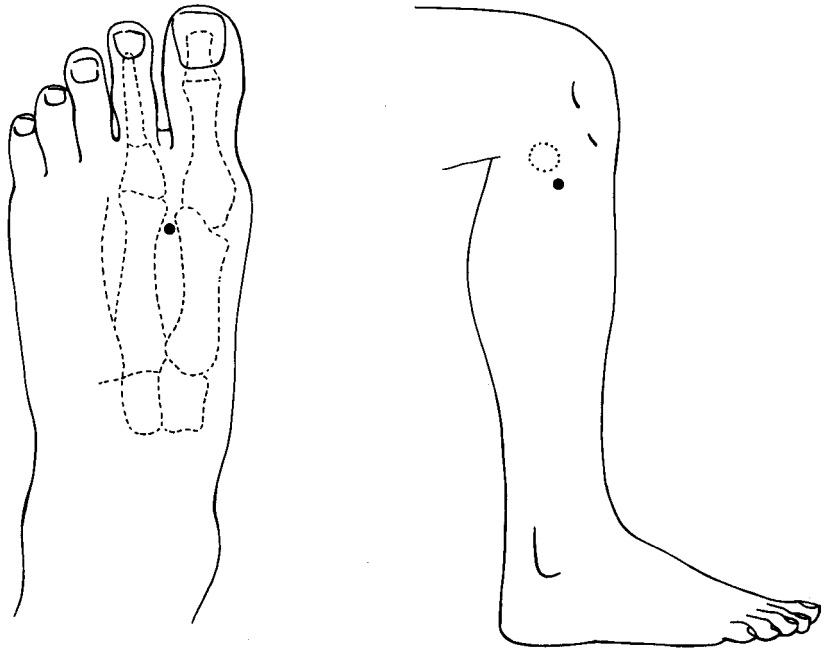
Problemas hepáticos

Los problemas graves que afectan al hígado tienen las consecuencias médicas más sombrías. La hepatitis, el abuso del alcohol, la toxicidad de las drogas, el cáncer y los parásitos pueden crear situaciones que amenacen la vida y que, evidentemente, quedan fuera del ámbito de las terapias de ayuda propia o de las alternativas.

Sin embargo, el «sentirse mal del hígado» frecuentemente trastorna el bienestar general y puede resolverse con medios alternativos sencillos pero eficaces.

El abuso del alcohol, de los alimentos ricos en grasas y una ingesta nutricional generalmente deficiente producirán efectos adversos en el hígado. Los puntos de acupresión del diagrama pueden dar un alivio considerable, a pesar de que para los problemas continuados de hígado se debería buscar el consejo de un acupuntor.

Las infusiones de manzanilla, romero o menta provocan una suave estimulación de la función hepática y la brionia siempre es provechosa como remedio homeopático.



Puntos de acupresión para aliviar las molestias del hígado.
Ver las instrucciones de acupresión en la página 67.

Unas pocas semanas de una dieta naturista totalmente libre de grasas con fruta y muchas verduras crudas también producirá un alivio rápido de las dolencias menores de hígado. Se deberían tomar regularmente zumo de apio y extracto de alcachofa. También será beneficioso tomar mucho agua mineral y darse masajes suaves sobre la región hepática y la aplicación de bolsas frías en el abdomen.

Se debería tomar también una cucharada de gránulos de lecitina en cada comida y grandes dosis de vitamina C, hasta 3 gr al día.

Un naturópata estará ciertamente en disposición de prestar ayuda a cualquier paciente que acuda a él con dolencias menores de hígado, pero las enfermedades hepáticas graves necesitarán de la atención médica.

Úlceras bucales

Las úlceras en la boca pueden ser resultado de una herida, especialmente mordeduras en el interior de la boca, o pueden estar relacionadas con herpes, pero alrededor del 80 % son úlceras aftosas. Las úlceras son muy comunes entre los 10 y 40 años y más en mujeres que en hombres. Un par de días antes de que aparezca la úlcera se nota un leve dolor o una sensación de ardor y a medida que aumenta la inflamación la úlcera se hace visible y extremadamente dolorosa.

La parte interior de los labios y de los carrillos y el borde de la lengua son los lugares más usuales de aparición de la úlcera que puede durar entre cuatro y catorce días. Es probable que se repitan a menudo pero sin ninguna pauta regular, aunque algunas mujeres las tienen regularmente antes del principio de la menstruación. Una vez que se le presente a usted un brote de úlceras, el comer se convierte en un problema. Los alimentos ácidos como los tomates, cítricos, vinagre, encurtidos y las salsas muy especiadas como el curry, hacen inaguantable el dolor. Naturalmente, deben evitarse estos alimentos.

Si las úlceras son realmente graves, puede ser necesaria la utilización de aplicaciones locales de esteroides, pero el primer paso es visitar a su dentista y asegurarse de que su forma de masticar es correcta y que sus dientes no están causando heridas repetidas en el interior de la mejilla.

Los desarreglos digestivos crónicos también pueden aumentar la acidez y las molestias como la hernia de hiato o los mareos a primeras horas de la mañana durante el embarazo, o cualquier otra dolencia que provoque vómitos repetidos (ver «Anorexia nerviosa», página 165), pueden desencadenar esta dolencia.

Un tratamiento herbario a base de utilizar media cucharada de sal-

via roja en una taza de agua templada para la limpieza de la boca o pintar las úlceras con tintura de mirra ayudará a reducir la inflamación.

Un régimen de limpieza de tres días a base de verduras crudas o muy poco cocidas, zumos de verduras y frutas que no sean ácidas y excluir cualesquiera otros alimentos puede ayudar a eliminar rápidamente las úlceras, y se debería tomar diariamente un tratamiento de vitaminas con 7.500 u.i. de vitamina A y 10 mg de vitamina B_2. Una manera eficaz de acortar el ataque son las tabletas de leche de zinc que contienen vitamina C, tales como las Zincold.

Dolor de estómago

El abuso es la causa más común del dolor de estómago. Comidas y bebidas fuertes, demasiadas grasas o incluso solamente el comer demasiado, pueden causar dolor en el estómago. Incluso las combinaciones incorrectas de comida pueden causar malestar, y mientras que no existan pérdidas repentinas de peso, dolores continuos, pérdida de sangre al defecar o ataques repetidos de vómitos o diarrea, todos los cuales pueden ser indicativos de una enfermedad subyacente, el dolor ocasional de estómago es una irritación desagradable, pero menor.

El estrés, la tensión y la angustia pueden ser la causa, pero digamos de nuevo que un episodio aislado no es motivo de alarma. Los puntos de acupresión del diagrama (página 162) ayudarán a aliviar el dolor bastante rápidamente y la infusión de menta es un remedio específico muy eficaz.

Para los niños con dolor de estómago, mezcle una cucharada de corteza de olmo en polvo con algo de miel y disuélvalo en una taza de agua hirviendo. Déjelo enfríar y haga que el niño lo beba a sorbos. Esto puede repetirse hasta tres veces al día.

Reducir el consumo de cafeína y la cantidad de grasas en la dieta y reducir el consumo de tabaco —preferiblemente dejarlo del todo— ayudarán a minimizar los episodios recurrentes de dolor de estómago. En los casos en que esté de por medio el estrés es de gran ayuda aprender alguna forma de terapia de relajación.

Úlcera gastroduodenal

Las úlceras duodenales se producen en el forro del duodeno y pueden estar provocadas por la acidez excesiva o por la acción de las enzimas. No hay duda de que el estrés es el factor clave de estas úlceras. Las úlceras gástricas se encuentran en el estómago, pero son

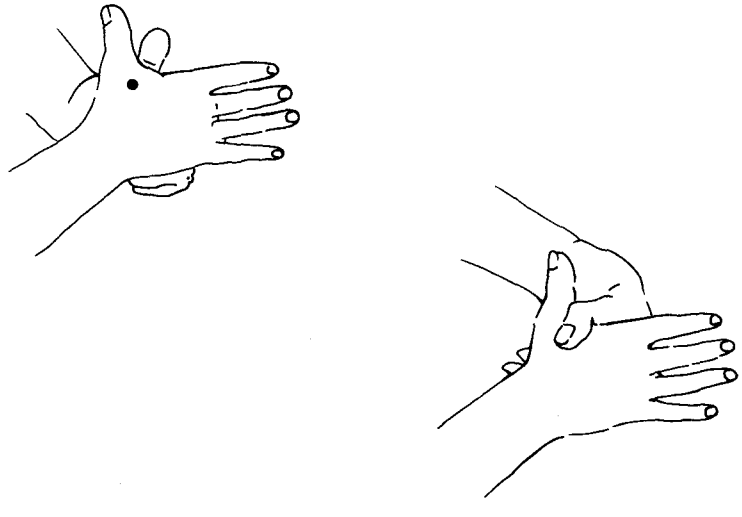
menos frecuentes que las de duodeno, y en su mayoría se encuentran en pacientes varones de edad avanzada.

Este tipo de úlceras no son adecuadas para un tratamiento de propia ayuda, y la asistencia médica es esencial, pero existe un buen número de recomendaciones que le pueden ayudar a recuperarse antes. No fume, no abuse del alcohol (un poco está bien). Las dietas blandas que a veces se recomiendan no son la solución ya que pueden conducir a deficiencias de vitaminas y minerales y causar otros problemas de intestino. Introduzca fibras cereales y vegetales gradualmente. Puede tomar las verduras en forma de sopas o purés.

Debe aprender a relajarse adecuadamente, por lo que alguna forma de técnica de relajación es un componente vital para controlar la hiperacidez que agrava su úlcera. La mayoría de la gente que utiliza medicinas o tabletas antiácidos hace mal uso de ellas. Usted no debe tomarlas con la comida, sino dos horas después, repitiendo la dosis tal como sea necesario hasta la siguiente comida.

Debe hacer un consumo alto de líquidos, ya que el uso regular de antiácidos hace aumentar las probabilidades de formación de piedras en los riñones.

Los fármacos modernos para el tratamiento de las úlceras tiene efectos secundarios a largo plazo, así que, cuanto más pueda usted hacer por sí mismo, menos necesitará los fármacos y su estado de salud



Puntos de acupresión para aliviar el dolor de estómago.
Ver las instrucciones de acupresión en la página 67.

general será mejor. El olmo y el tratamiento homeopático de nuez vómica son siempre provechosos, y los tratamientos manipulativos de las zonas de la columna vertebral que mejoran los estímulos nerviosos del aparato digestivo promoverán la curación.

Si usted ha estado siguiendo una dieta restrictiva es esencial que tome algunas vitaminas y minerales. Debería tomar un buen suplemento multivitamínico y mineral y algo más de vitamina C, 500 mg, diariamente.

Capítulo 8

Problemas del sistema nervioso

Anorexia y bulimia nerviosas

La palabra anorexia no significa nada más que «pérdida de apetito». Puede surgir a continuación de enfermedades que están relacionadas con la boca y los dientes, con el sistema digestivo, con las infecciones agudas, con el agotamiento e incluso algunas veces como resultado de algunas formas de tratamiento con fármacos.

La anorexia nerviosa es una enfermedad diferente, grave e incluso algunas veces peligrosa para la vida, que se desarrolla como resultado de una neurosis de angustia profunda. Los que sufren de esta desgraciada enfermedad rechazan el comer los alimentos suficientes para mantener sus funciones vitales. No están dispuestos a admitir que necesitan más comida. Frecuentemente la comida se les hace repelente. Como resultado de presiones familiares, los anoréxicos diseñan todo tipo de trucos para encubrir su enfermedad; tirar la comida, masticarla y escupirla cuando no mira nadie, encontrar excusas sin fin para no estar en casa cuando el resto de la familia se sienta a comer, o a menudo sencillamente mintiendo y engañando cuanto pueden. Cuando se encuentran en una situación en la que no pueden evitar comer, se hacen vomitar ellos mismos en la primera oportunidad que tienen, o toman grandes dosis de medicinas laxantes. Tuve un paciente al que su amigo descubrió cuarenta envases vacíos de laxantes solamente en un día, escondidos alrededor de toda la casa.

Un estudio finalizado hace poco en el Great Ormond Hospital para niños ha mostrado que al contrario de lo que la gente cree, cada vez

son más los niños que sufren esta preocupante perturbación. De hecho más de un 25 % de los pacientes enviados al hospital con anorexia eran niños.

La anorexia es la manifestación física de perturbaciones psíquicas profundas que casi siempre surgen de las dificultades que encuentra el paciente en sus relaciones interpersonales, principalmente con su familia y especialmente con su propia madre. Los pacientes están frecuentemente tan delgados que puede decirse que han llegado al punto de la demacración, aunque al mismo tiempo están obsesionados por su propia imagen como si estuvieran gordos. Dado que esta enfermedad evita el comienzo de la menstruación o a veces la para, en algunas ocasiones se cree que algunas chicas jóvenes tratan así de evitar «el desarrollo». Puede haber algún desorden afectivo, como la muerte de los padres, la pérdida de un hermano o hermana, o el divorcio de los padres, o puede existir un largo historial de relaciones tormentosas dentro de la familia, pero, cualesquiera que sean las causas, el tratamiento es extremadamente difícil y a menudo sin éxito. Los casos graves necesitarán la hospitalización y tratamiento tanto médico como psiquiátrico.

Se pueden utilizar las terapias complementarias pero en conjunción con el tratamiento ortodoxo. La sugestión y la hipnosis son eficaces. Son vitales los consejos nutricionales y la psicoterapia, y en este contexto he visto los mejores resultados cuando la familia ha recibido la terapia de grupo, además del tratamiento individual recibido por el paciente. Aprender técnicas de relajación tales como el yoga y la meditación ayudarán a éste a sobreponerse más fácilmente al estrés de su vida diaria.

La deficiencia de zinc es normal en los anoréxicos y se deberían tomar inicialmente 150 mg diarios y a medida que el paciente empiece a mejorar, puede ser reducida a una dosis regular de 15 mg, tres veces al día.

La bulimia nerviosa es una enfermedad similar que implica costumbres anormales de comidas. En esta situación el paciente es probable que coma hasta hartarse. Después de comer, normalmente se provocan los vómitos o toman grandes cantidades de laxantes.

Normalmente, el paciente bulímico es considerablemente mayor que el anoréxico; la enfermedad es más común alrededor de los 25 años.

Los bulímicos son normalmente capaces de disimular su enfermedad más satisfactoriamente ya que cuando se encuentran en una situación social, parece que comen normalmente y raramente se demacran como los anoréxicos. Las causas fundamentales son las mismas y el tratamiento es similar. La psicoterapia, la rehabilitación y el asesora-

miento nutricional, y un esfuerzo decidido para prevenir el uso habitual de laxantes son vitales, ya que el uso de este tipo de fármacos a largo plazo puede causar serios daños al aparato digestivo.

Aparte de las causas obvias de la enfermedad de anorexia, el panorama a largo plazo, incluso para los que se curan, puede algunas veces ser bastante desolador. La esterilidad, los desarreglos intestinales y la inflamación provocados por los constantes vómitos, pueden producir efectos a largo plazo que pueden necesitar muchos años para su eliminación.

Angustia

Todos hemos tenido una experiencia de angustia: el latido del corazón cuando nos asustamos, la sensación de excitación, la urgente necesidad de orinar en ocasiones de un gran estrés; pero el que tiene neurosis de angustia experimenta estos temores e inquietudes con una intensidad que guarda poca, o ninguna, relación con la verdadera situación.

Aparentemente hay una tendencia a que la neurosis de angustia se dé en algunas familias, pero la causa más probable se encuentra normalmente en acontecimientos ocurridos en la niñez. El ritmo cardíaco rápido, la transpiración y las profundas sensaciones de tensión acompañan a la idea de que algún hecho desagradable es inminente. Ocasionalmente este tipo de neurosis se puede convertir en una fobia: miedo a la electricidad, miedo a volar, miedo de irse de casa, miedo a estar solo, miedo a estar con otras personas. Y en el peor de los casos, se experimenta una sensación de auténtico pánico y el paciente puede sentirse totalmente sobrecogido por el terror.

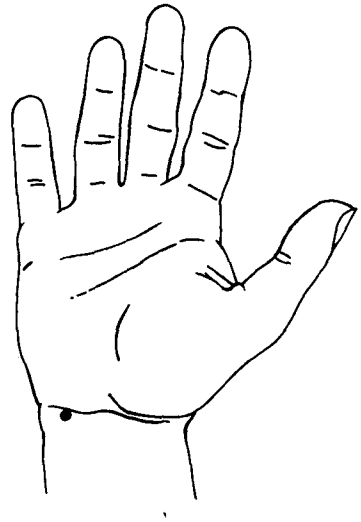
La hipocondria es una compañera común de la neurosis de angustia. Existen frecuentemente obsesiones patológicas con las funciones del cuerpo y la enfermedad. Es importante que estos síntomas físicos sean debidamente investigados. Los resultados negativos pueden ayudar a aliviar los temores del paciente y en ningún caso se deberá olvidar que también los hipocondríacos se ponen enfermos. La pérdida de apetito, el insomnio, la hiperventilación, la hiperactividad, el mal humor y la fuerte sudoración especialmente en las palmas de las manos y la frente, son señales de esta dolencia. El paciente puede tener la mente confusa, e incluso tomar las más sencillas decisiones le puede resultar extremadamente difícil.

Este desarreglo se trata normalmente con fármacos, especialmente tranquilizantes, aunque también se recetan a menudo antidepresivos y píldoras para dormir. Utilizados solos, estos fármacos no hacen nada

para ayudar al paciente a superar esta dolencia incapacitante. El asesoramiento es el primer paso y su asesor puede ser un profesional con experiencia, un sacerdote, un amigo o incluso su vecino de la puerta de al lado, pero hablar con alguien que escuche con interés es siempre una buena cura.

El tratamiento de acupresión puede ayudar a disminuir los síntomas más agudos y debería aplicarse en los puntos que se muestran en el diagrama. El tratamiento herbario con fórmula Bio- Strath de valeriana —mezcla de valeriana y extractos de pasiflora— es extremadamente provechoso como calmante suave. También es provechoso el remedio homeopático de acónito o licopodia. No hay duda de que deberían usarse un masaje regular y un tratamiento manipulativo para aliviar la tensión de los músculos secundarios que puede convertirse en una causa del problema, pero una combinación de buena nutrición, ejercicio regular y psicoterapia son las respuestas reales para esta dificultad. Aprender a aceptar los problemas afectivos y dar salida a la agresividad de una manera positiva, especialmente en combinación con una mejora de las situaciones familiares y de la propia estima, ayudará a un entendimiento más profundo y un mecanismo mejor preparado para superar estas situaciones.

También se debería añadir al régimen un complejo vitamínico B de alta potencia, por la mañana y por la noche, junto con 200 mg de vitamina C tres veces al día.



Puntos de acupresión para aliviar la angustia y el insomnio.
Ver las instrucciones de acupresión en la página 67.

Depresión

Cada uno de nosotros experimentamos depresiones alguna vez en nuestra vida, normalmente como resultado de sucesos tan desesperantes como un duelo, un divorcio, pérdida del trabajo, la imposibilidad de coronar con éxito alguna empresa. Existen, sin embargo, algunas personas para las cuales la enfermedad depresiva se convierte en un gran problema. En general, la enfermedad depresiva se puede dividir en enfermedad depresiva endógena o en depresión reactiva. Existen dos problemas muy diferentes y es importante entender las diferencias.

Depresión endógena

Esta forma de depresión parece que surge sin motivo aparente alguno. Los enfermos presentan sentimientos de falta de estima propia, culpabilidad y dudas. A menudo son incapaces de tomar la más sencilla de las decisiones por sí mismos y casi siempre sufren graves trastornos del sueño. Los síntomas físicos como dolores de cabeza, anorexia y complicaciones digestivas generales también son comunes.

Depresión reactiva

Ésta es normal que se presente en personas de edad media o jóvenes y aparece junto con síntomas de extrema angustia. En las etapas más profundas de la depresión la gente frecuentemente contempla la posibilidad del suicidio e incluso algunas veces lo comete, lo que es un riesgo muy real para todos los pacientes depresivos. El uso de fármacos antidepresivos y de terapias electroconvulsivas algunas veces combinadas con tranquilizantes y píldoras para dormir poco pueden hacer para aliviar los problemas subyacentes de estos pacientes. La terapia de fármacos bien puede ser el único tratamiento cuando son depresivos en extremo, pero en todos los casos, esto debería pensarse como una medida a corto plazo utilizada para sacar al paciente de una crisis en particular. Lamentablemente, demasiado a menudo los fármacos se administran a base de recetas repetidas durante períodos muy prolongados con muy poca valoración de los posibles progresos del paciente.

En el Reino Unido, la Asociación Nacional para la Salud Mental, MIND, hizo recientemente un informe sobre los fármacos antidepresivos cuya lectura era muy deprimente. Cada año, decían, unas 400 personas se suicidan tomando una sobredosis de fármacos antidepresivos. Cada año, los doctores extienden siete millones y medio de estas recetas y, en un período de unos 20 años, las tres cuartas partes de las mujeres y más de la mitad de los hombres visitaron a sus doctores

con un problema de salud mental, y la mayoría de las mujeres y muchos hombres tienen por lo menos un episodio de depresión.

A pesar de que los antidepresivos pueden ser muy eficaces, es indiscutible que tienen efectos secundarios, algunos de los cuales son graves, y muchos doctores no dan a sus pacientes la suficiente información acerca de estos fármacos para que los pacientes, una vez que conozcan los riesgos a que se exponen, decidan si quieren o no tomarlos.

El asesoramiento, la psicoterapia y el apoyo de la familia y los amigos son a menudo todo lo que se necesita; después de todo, aproximadamente un 60 % de la gente que sufre depresiones se pone mejor sin ningún tipo de tratamiento.

Extender una receta es la manera más fácil para el doctor de acabar la consulta y ahora que la mayoría de la gente sabe algo acerca de la masiva prescripción de tranquilizantes durante los últimos 30 años, MIND está preocupada de que los doctores se limiten a recetar otros fármacos potencialmente más peligrosos, como los antidepresivos. No deje que el doctor le engañe con la receta de estas poderosas medicinas; ello podrá solucionar el problema del médico, pero no resolverá necesariamente el de usted.

Insista en que su médico le explique lo que le está recetando, cómo se llama, para qué sirve, qué efectos secundarios puede tener y cómo debe tomarlo exactamente, particularmente si es necesario o no dejar de tomar algunos alimentos con estos fármacos. Esto es importante ya que los fármacos antidepresivos que son inhibidores de las monoaminoxidasas pueden reaccionar mal con algunos alimentos y provocar efectos secundarios muy tóxicos. Si le han recetado a usted estos fármacos trate de evitar absolutamente el queso, el buey, el extracto de carne, la marmita o carnes similares o extractos de levadura, las judías verdes, los arenques en vinagre, los plátanos, los yogures, el chocolate, los higos secos o confitados, la mayoría de los vinos tintos y jereces, a pesar de que el alcohol debería beberse con moderación o evitarse del todo. Los nombres comerciales de estos inhibidores son Nardil, Marsilid, Marplan y Parnate.

Por encima de todo, recuerde que los fármacos antidepresivos deberían tomarse como último recurso y no como primera posibilidad en el tratamiento de enfermedades depresivas.

Aunque algunos remedios herbarios como el lúpulo, pasiflora, valeriana o lavanda pueden ser muy provechosos, y los remedios homeopáticos Nat. Mur. y arsénico blanco pueden ayudar, la psicoterapia es la forma de tratamiento que probablemente tiene más éxito. Mejorar la confianza en sí mismo, terapias de grupo, asesoramiento y animar el depresivo a hablar de sus problemas es el primer paso del camino

a recorrer. Las técnicas de relajación, la hipnosis y el masaje para animar la relajación también pueden aplicarse con éxito. Se deberían tomar durante por lo menos tres meses dosis regulares de 50 mg de vitamina B_6, una buena preparación multivitamínica y 200 mg de magnesio.

Vértigo

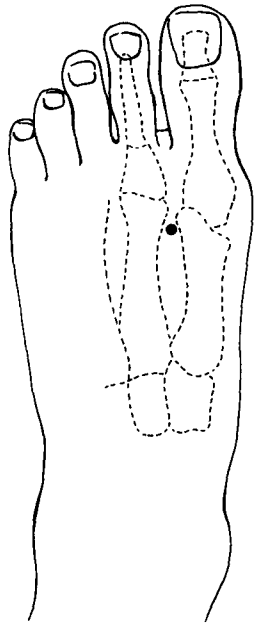
El vértigo es una sensación de movimiento de lo que le rodea, o una sensación de que las cosas están dando vueltas dentro de la cabeza. La sensación puede ser de rotación o solamente de que se produce el desplazamiento en una dirección. Existe casi siempre un problema añadido de equilibrio y el paciente busca algo donde apoyarse. En ataques repentinos y graves, puede tener lugar el desfallecimiento y es probable que el paciente rompa en un sudor frío, se sienta mareado, esté pálido, e incluso algunas veces se desmaye. El verdadero vértigo puede estar provocado por lesiones en el cerebro, pero también es un problema normal en gente que sufre de neurosis de angustia. Las enfermedades de oído también pueden provocar problemas de equilibrio, particularmente la enfermedad de Ménière o infecciones del mecanismo de equilibrio o incluso daños causados por alguna enfermedad como las paperas o algunos fármacos como la quinina, la aspirina o la estreptomicina.

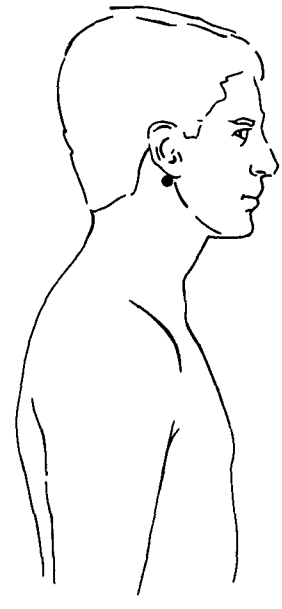
Los cambios artríticos en los huesos pequeños del cuello también pueden causar una restricción del aporte sanguíneo pinzando las arterias que van al cerebro, lo que, a su vez, produce vértigo.

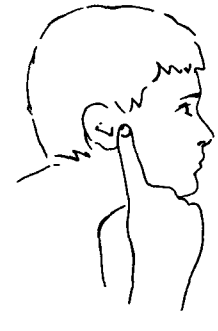
La hipotensión postural, que es un descenso repentino de la tensión arterial cuando uno pasa rápidamente de estar tumbado a sentado, o sentado a ponerse de pie, puede causar una caída momentánea de la tensión que puede producir un mareo transitorio.

Las infecciones crónicas de nariz o los catarros persistentes también pueden ser causa de la obstrucción de la trompa de Eustaquio, con los cambios consecuentes de la presión dentro del oído.

La acupuntura puede ser provechosa para aliviar este problema y la ayuda propia con los puntos de acupresión ilustrados (página 172) puede dar un rápido alivio. El tratamiento homeopático a base de jazmín amarillo y pulsatila y el masaje en las fosas nasales, cabeza y cuello pueden ser beneficiosos. Si el problema subyacente es el catarro crónico, entonces los cambios en la dieta son casi siempre beneficiosos. Como con la mayoría de los problemas del catarro, la primera cosa que debe probarse es la eliminación de todos los productos lácteos de la ingesta de alimentos. El tratamiento homeopático es esencial en los







Puntos de acupresión para aliviar el vértigo.
Ver las instrucciones de acupresión en la página 67.

casos en que la artritis del cuello interfiere el flujo normal de sangre, aunque esto no debería realizarse en esta situación sin exámenes preliminares por rayos X.

En aquellos casos en que el problema es obviamente de origen psicológico, y esto es particularmente cierto cuando los pacientes están constantemente bajo el temor a las caídas, la psicoterapia es la clave del éxito. El uso de terapias de relajación e incluso la hipnoterapia puede dar buenos resultados.

Se recomiendan dosis regulares de complejo vitamínico B para los problemas de vértigos.

Jaqueca

No hay mucha gente que no sufra o no sepa de alguien que sufre esta desesperante enfermedad. Los dolores de cabeza cegadores, los mareos, la sensibilidad al ruido y a la luz y el abatimiento de quien sufre una jaqueca intensa, es algo que solo hay que sentirlo una vez para no olvidarlo nunca.

Es importante distinguir entre la gente que sufre de dolores de cabeza por tensión de los que sufren la verdadera jaqueca. Incluso el peor de los dolores de cabeza no tiene ni parecido con un ataque de jaqueca. He visto muchos pacientes a los que se les ha dicho o se les ha diagnosticado que sufren de jaqueca por el simple hecho de que es más aceptable socialmente que calificar su enfermedad como reacción al estrés. Aquí nos vamos a ocupar de los sufrimientos que acarrea la inconfundible jaqueca.

Las causas de esta enfermedad son complejas y pueden incluirse, entre otras, las reacciones adversas a ciertos alimentos, estrés y angustia, cambios hormonales, hipertensión o problemas de la columna vertebral en la región del cuello.

Mientras que las mujeres tienen más probabilidades de padecerla que los hombres, en los niños la enfermedad está dividida a partes iguales entre niños y niñas, y aunque normalmente la jaqueca comienza después de la pubertad, puede tener lugar en cualquier época.

La jaqueca tiene diferentes manifestaciones en diferentes personas. Algunas sufren jaqueca de fin de semana: después de haber peleado a brazo partido con el estrés de una semana normal de trabajo, la relajación del fin de semana puede dar lugar a que se desarrolle la jaqueca. Otros tienen jaquecas «arracimadas»: pasan meses sin ningún problema y luego se les presentan continuos períodos de jaqueca durante días sin fin. Otros la tienen de manera totalmente aleatoria, y algunas mujeres la tienen muy relacionada con el ciclo menstrual. A

menudo los pacientes saben con una relativa antelación que van a tener un ataque de jaqueca. Experimentan una sensación de bienestar o regocijo, o algunas suaves perturbaciones en la vista, que les presagian la inminencia de un ataque, mientras que otras personas se levantan de la cama con ella.

El dolor normalmente comienza por encima o por detrás de un ojo o en la base del cráneo, extendiéndose a un lado de la cabeza. Los síntomas clásicos de un ataque de jaqueca son náuseas violentas y vómitos y una extrema sensibilidad a la luz.

Los naturópatas han insistido constantemente en un enfoque holístico de esta desesperante enfermedad, y por fin la profesión médica ortodoxa está comenzando a tener en cuenta nuestro consejo respecto a los cambios en el estilo de vida y en la dieta que son necesarios para resolver los problemas de jaqueca.

Alimentos

La tiramina se cree que es uno de los factores implicados en las reacciones adversas a los alimentos que provocan los ataques de jaqueca. Los alimentos más comunes que se deben evitar son el queso, el chocolate, el vino tinto, el jerez, el oporto, los cítricos, el café y el té, a pesar de que cada individuo puede tener sus propias reacciones adversas a los alimentos, altamente idiosincrásicas.

Es importante para el enfermo de jaqueca llevar un diario muy cuidadoso durante un período de tiempo suficientemente amplio para que cubra varios ataques de jaqueca. De esta manera puede estar en disposición de identificar los alimentos, ocupaciones, situaciones de trabajo o de ocio que pueden estar implicadas. Los ejercicios para mejorar la flexibilidad del cuello y de los músculos del hombro, las técnicas de relajación y los cambios en la dieta son las primeras cosas que se deben probar. A las primeras señales del ataque, beba grandes cantidades de agua natural caliente, ya que esto ayuda a provocar el mecanismo natural del organismo para eliminar fluidos y puede ayudar a aliviar las presiones desiguales que también se cree que pueden ser desencadenantes de los ataques. Durante un ataque, es importante el reposo, estar en silencio y evitar la luz. La aplicación de compresas frías en la frente y compresas calientes en la nuca también da un alivio considerable.

La ayuda propia con acupresión (ver el diagrama en la página 73) ayudará durante el ataque, pero el tratamiento de un acupuntor ayudará a resolver algunos de los desequilibrios que se producen, particularmente en el tratamiento de los meridianos de la vesícula y el hígado.

El tratamiento herbario con una infusión de flores de lavanda y un

masaje de aceite de lavanda en las sienes servirá de ayuda, e igualmente ha tenido éxito en algunos casos la utilización de la hierba Chrysanthemum parthenium. Ésta se puede obtener en tabletas o se pueden comer las hojas, aunque tenga cuidado de ponerlas en forma de bocadillo, ya que de comérselas solas pueden producir úlceras en la boca. El remedio homeopático de sílice o licopodio es provechoso y el uso de técnicas de relajación es fundamental.

El masaje para aliviar los brotes de tensión muscular que casi siempre están presentes es adecuadísimo, particularmente el masaje a los músculos del cuello, la parte superior de la espalda, los hombros y la cara. Los desajustes en el mecanismo de la masticación pueden producir una tensión irregular en las articulaciones del ángulo de las fauces (las articulaciones temporo-mandibulares). Muchos dentistas están actualmente ocupándose de la corrección de las técnicas de masticación y los enfermos crónicos de jaqueca deberían consultar con su dentista para asegurarse de que no hay ninguna anormalidad en su masticación.

La administración regular de complejo vitamínico B junto con pantotenato cálcico (100 mg diarios) también ha demostrado ser provechosa para muchos pacientes.

El tratamiento osteopático es a menudo un factor clave en el alivio a largo plazo de la jaqueca. El tratamiento manipulativo para aliviar las presiones en las raíces de los nervios del cuello y para asegurar una buena circulación a través de las arterias del cuello, es una parte fundamental para cualquier enfoque exhaustivo del tratamiento de la jaqueca.

Por más que ésta sea una enfermedad desesperante, no hay que perder la esperanza. Muchos pacientes han obtenido alivio por medio de una combinación de las terapias alternativas descritas anteriormente, pero se debe recordar que la jaqueca no es solamente un problema médico: es también un gran inconveniente social, ya que interfiere en la vida familiar y social y puede interferir en la situación laboral u ocupación del paciente. La incapacidad de planear incluso la salida más pequeña, debido al temor de que irrumpa la jaqueca y desbarate los planes de uno o, lo que es peor, del grupo, hace que el paciente tienda a aislarse y encerrarse en muchas ocasiones. Es vital el apoyo de la familia y de los amigos para animarle a que trate de llevar una vida tan completa como pueda.

Insomnio

Todos tenemos ocasionalmente noches de insomnio, aunque insomnio raramente significa no pegar ojo en toda la noche. Muchos de los

que dicen que no han pegado ojo, han dormido tres o cuatro horas, si no más, pero sus recuerdos conscientes de las horas que se pasaron dando vueltas y moviéndose es muy fuerte.

Muchas son las cosas que pueden perturbar las pautas habituales de sueño de una persona. El dolor es la mayor causa física de la falta de sueño, aunque los insomnes más crónicos desarrollan unos hábitos de sueño escaso debido a períodos de estrés, angustia, depresión u otras alteraciones emocionales. Una vez alterados, algunas veces es extremadamente difícil restablecer los hábitos normales del sueño y la vida de los insomnes crónicos se acompaña de una tristeza depresiva.

Mucha gente se preocupa sin necesidad por la cantidad de horas que duermen; según que el ser humano se va haciendo mayor, sus necesidades de sueño son, ciertamente, menores y en cualquier caso las ocho horas citadas a menudo son un mito. Mucha gente que vive perfectamente normal duerme sólo cuatro o cinco horas por la noche, y de hecho hay pruebas que demuestran evidentemente que los poco dormilones suelen ser las personas más activas del mundo.

El último recurso en el tratamiento de los trastornos del sueño debe ser la medicación. Mejor será que antes de empezar a ingerir fármacos a mansalva analice usted las posibles causas de su insomnio: ¿es cómoda su cama, está su habitación demasiado caliente, entorpece sus movimientos la ropa que usa para dormir, hay suficiente renovación del aire en el dormitorio, hay ruidos de fondo que puedan penetrar subrepticiamente en su subconsciente? Todas estas situaciones físicas son fáciles de remediar.

Las alteraciones psíquicas son más difíciles, pero permitir que una persona ande a trompicones por la vida, embotada por la administración continua de píldoras para dormir, que especialmente en las personas mayores tienden a agravar la confusión mental que ya pudiera existir anteriormente, es una triste solución para uno de los problemas comunes de la vida.

Mi consejo a los pacientes que tienen problemas para dormir es que no se tumben en la cama dando vueltas y retorciéndose y preocupándose porque no se quedan dormidos, sino que se levanten de la cama y se pongan a hacer algo: escribir cartas, planchar, leer un libro, cualquier cosa que por un lado ocupe la mente y ayude a evitar más pensamientos turbadores y por otro provoque la fatiga natural. Aprender algunas técnicas sencillas de relajación, tomar baños templados a la hora de ir a la cama (no calientes) con aceite de hierbas relajantes tales como reina de los prados o azahar, constituyen frecuentemente excelentes ayudas. Es importante evitar los estimulantes tales como café, té o bebidas que contengan cafeína y las actividades estimulantes cuando se acerca la hora de ir a la cama. Ver en la tele la última

película de terror de la noche, o leer un libro de intriga, no es el mejor remedio para alguien que tiene problemas de sueño.

Un poco de ejercicio suave después de la cena es también bueno. Un paseo, andar en bicicleta o simplemente unos ejercicios físicos ayudarán a provocar el cansancio.

Como alternativa a las poderosas píldoras para dormir, los remedios herbarios tales como la infusión de manzanilla o de flor de lima, o la fórmula de valeriana Bio-Strath o el extracto de lúpulo tienen efectos sedantes. Los remedios homeopáticos acónito, árnica o nuez vómica también son recomendables. Evite las grandes comilonas a última hora de la noche, anime a su pareja a que aprenda técnicas de masaje suaves; también es recomendable tomar 25 mg de vitamina B_6 y tabletas de dolomita a la hora de acostarse.

Finalmente, también se puede probar la hipnosis o el uso de música que induzca a dormir, ya que esto parece que ayuda a mucha gente.

El insomnio crónico es una enfermedad penosa y se debe hacer un gran esfuerzo para tratar de erradicar las causas, ya que la falta prolongada de sueño afecta al rendimiento en el trabajo y a las relaciones sociales.

Mareo de los viajes

Los llamados mareos de los viajes pueden estar causados por cualquier forma de movimiento, en coches, aviones, barcos, columpios, tiovivos, montaña rusa, etc. El mecanismo de equilibrio en el oído es el responsable de transmitir señales al cerebro que dan información relativa al movimiento de la cabeza. Cuando esta información es diferente de la que los ojos pueden ver, el cerebro se confunde. En algunas personas se producen los mareos del viaje. Los síntomas pueden ser náuseas, vómitos, mareos o vértigo.

Los niños suelen verse afectados más a menudo que los adultos y en la mayoría, aunque no en todos, el problema desaparece al crecer. Hay muchas personas que sufren mareos en los viajes si van como pasajeros, mientras que si conducen ellos lo pasan perfectamente.

Es importante mantener a los niños entretenidos durante el viaje, evitando que estén muy inquietos o excitados antes de comenzar el viaje y obviamente evitar viajar tanto al finalizar una comida como con el estómago totalmente vacío. Si sus hijos se marean durante los viajes, asegúrese de que lleva muchas bebidas (no bebidas dulces con gas) ya que esto puede evitar la deshidratación que puede surgir como consecuencia de largos períodos de vómitos.

Una infusión ligera de manzanilla y pequeños trozos masticables de

jenjibre cristalizado ayudarán a aliviar los peores síntomas. Los remedios homeopáticos de coca de levante y de petróleo son provechosos y también es beneficioso para muchas personas tomar 25 mg de vitamina B_6 (para los niños 10 mg) media hora antes de comenzar el viaje y repetir la dosis cada tres horas mientras dure el viaje.

Es importante un poco de psicología cuando se trata de niños que normalmente se marean en los viajes. Ellos asocian muy rápidamente el coche o el autobús con el mareo, lo que les provoca una enorme inquietud y aprensión y casi siempre lleva a episodios recurrentes. Tranquilizar al niño, mantener su mente ocupada, evitar las continuas discusiones del problema de los mareos del niño en los viajes antes de empezar uno de éstos, servirá de ayuda. Poner un cubo en el suelo del coche en el instante en que abre la puerta no animará al niño a viajar a gusto.

Neuralgia

Éste es el nombre médico para los fuertes dolores que se producen cuando se lesiona algún nervio. Las formas más comunes son la neuralgia trigeminal que afecta al nervio de la cara; la ciática, que afecta al nervio ciático que va desde la parte inferior de la columna, a través de la pierna, hasta el pie; y el fuerte dolor de los herpes zoster, provocados por un virus que vive en el tejido nervioso. Naturalmente es importante tratar la causa subyacente del problema que afecta al nervio pero, particularmente en el caso del dolor de los herpes zoster y de la neuralgia trigeminal, es muy importante aliviar el malestar del paciente.

El dolor de los herpes zoster puede ser desesperante y también puede durar un considerable período de tiempo después de que el ataque de herpes se haya pasado. El tratamiento más eficaz para este tipo de dolor es, sin duda, el uso de la acupuntura administrada por un acupuntor cualificado. El tratamiento personal utilizando máquinas eléctricas que estimulan los puntos de acupuntura puede ser provechoso, a pesar de que algunas veces es extremadamente difícil para el paciente aislar los puntos específicos que le ayudarán en su situación particular.

La neuralgia trigeminal también responde bien a la acupuntura, pero antes habrá que considerar la cuestión del mecanismo de masticación de las mandíbulas, ya que los desajustes ocasionales en el adecuado equilibrio de las mandíbulas al masticar puede provocar una presión desigual que puede llevar a la irritación del nervio.

El uso alternativo de compresas frías y calientes en las zonas afec-

tadas puede dar un alivio temporal; la compresa caliente se aplicará durante dos minutos y la fría durante treinta segundos. Continúelo durante 15 minutos.

También se podría tratar tomando grandes dosis de vitamina B_1 empezando con 500 mg al día y reduciendo la dosis según el dolor vaya disminuyendo.

Los intensos dolores del herpes y la neuralgia trigeminal pueden ser extremadamente depresivos para el paciente y en algunos casos la depresión ha llegado a inducir al suicidio como resultado de este dolor insoportable para algunos pacientes. En casos extremos puede ser necesario el uso de agentes neurobloqueantes o incluso una intervención quirúrgica para interrumpir el camino de los impulsos nerviosos, pero en cualquier caso estas personas necesitarán un apoyo y ayuda constantes y una comprensión amable, ya que es demasiado fácil desentenderse de ellas pensando que sólo saben quejarse de sus problemas. Nadie que no haya tenido ocasión de padecer este tipo de dolores agonizantes puede entender el tormento que estos desafortunados enfermos tienen que soportar.

Capítulo 9

Ejercicios para fortalecer la espalda

Casi todo el mundo sufre algún tipo de dolor de espalda en algún momento de su vida. Muchos de estos ataques son suaves, otros muchos ya son más fuertes y algunos, desesperantes e incapacitantes. Después de un ataque agudo de dolor de espalda el paciente tiene un 50 % más de posibilidades de tener otro que cuando tuvo el primero. Los efectos del dolor de espalda son muy amplios, y no sólo en lo sanitario, sino también en lo social y económico. Una espalda dolorida puede impedirle disfrutar de la vida, hacer deporte, ir a bailar, cortar el césped e incluso sacar al perro. Treinta y cinco millones de jornadas laborables se pierden cada año en el Reino Unido solamente por problemas de dolor de espalda. La economía personal también se ve afectada, así como toda la industria a cuenta de la pérdida de productividad.

La finalidad de estos ejercicios es ayudarle a que se ayude usted mismo a mantener mejor su espalda. Incluso si usted no ha tenido nunca problemas graves, los ejercicios son importantes. Si usted ha sufrido dolores de espalda, son vitales, ya que la clave para la prevención es mantener la fortaleza y flexibilidad de los músculos y ligamentos junto con la máxima movilidad de la columna, y siempre es mejor prevenir que curar.

Si usted está en tratamiento para el dolor de espalda, hable con su médico de cabecera o su osteópata antes de comenzar ningún tipo de ejercicio.

Cualquier entrenador de deportes, o profesor de música (que para este caso viene a ser lo mismo), dirá que la práctica acerca a la per-

fección. No sirve de nada recibir una lección de una hora una vez a la semana y desentenderse de los buenos consejos e instrucciones recibidos durante los seis días y veintitrés horas restantes. Usted tiene que integrar en su vida normal las lecciones que ha aprendido y hacer un esfuerzo supremo para incorporarlas en sus esquemas cotidianos de trabajo, reposo y esparcimiento. Su cuerpo ha adquirido unos hábitos propios en cuanto a posturas y tono muscular, y para superar estas desventajas usted tendrá que estar constantemente pendiente de cómo se sienta, cómo está de pie, cómo anda, cómo trabaja y cómo hace ejercicio. Mediante un esfuerzo consciente usted deberá y podrá sobreponer nuevos y buenos hábitos a los viejos y malos. Si mantiene ese esfuerzo en la medida suficiente, los nuevos modos acabarán convirtiéndose en normales.

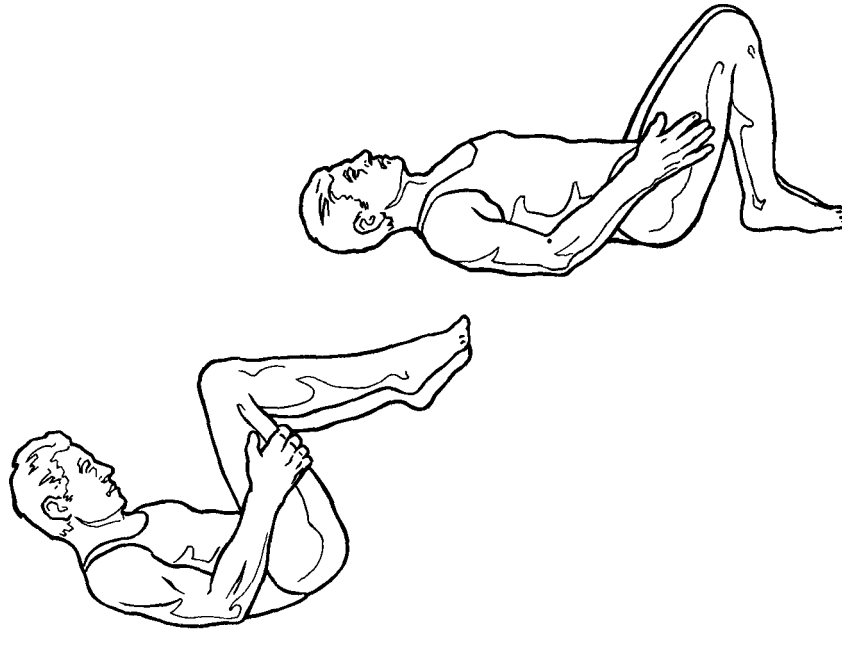
La postura es una función de «jornada completa» y debe mantenerse correctamente durante todas las horas que uno está despierto. La postura es también una representación exterior de los sentimientos interiores, y el círculo vicioso de dolor, inactividad, dolor y depresión contribuye en buena medida a los problemas de la espalda. Usted puede sacar estos problemas de su mente ahora mismo. No, esto no es una promesa frívola, sino una garantía. La mayoría de quienes padecen de la espalda, usted incluido, pueden disfrutar de muchos años de vida activa. Tal vez tengan episodios ocasionales, pero sabrán cómo hacerles frente. No será fácil, ya que usted tiene que trabajar, trabajar y volver a trabajar hasta conseguir los cambios de postura que necesite. Si tiene fuerza de voluntad y disciplina, hará estos cambios. El leopardo cambia de machas, e incluso el más viejo de los perros aprende nuevos trucos, si las recompensas son lo suficientemente tentadoras. La recompensa de usted puede ser muchos años de satisfacciones en los que podrá hacer cuantos ejercicios y actividades desee, libre ya de sus antiguas dolencias.

Los siguientes ejercicios se deben hacer durante un minuto cada uno, todos los días. Con ello, su espalda adquirirá rápidamente una nueva fuerza y movilidad que jamás habría imaginado que fuera posible. Aquellos de ustedes que padezcan de la espalda se deberán concentrar en los primeros ejercicios, antes de seguir con los otros, a fin de aliviar el dolor de los ataques más agudos y conseguir que las cosas funcionen de nuevo.

Comencemos con un ejercicio para el estiramiento de la parte inferior de la espalda. Un dolor de espalda agudo o crónico, una lesión, la tensión y un espasmo muscular pueden ser las causas que inicien el círculo vicioso que da origen a la creación de un punto sensible de tejido fibroso. Esto provoca una continua irritación que a su vez produce más dolor y más contracción muscular. Los siguientes ejercicios

de estiramiento están destinados a alargar tanto los músculos como los ligamentos, y consecuentemente a modificar el ciclo y a cambiar las respuestas inducidas de los tejidos implicados. Antes de empezar los ejercicios compruebe si la aplicación de bolsas de hielo (los guisantes congelados son ideales) o un calor suave, o el uso alterno de ambos, pueden relajar los tejidos y hacer las cosas un poco más cómodas. Con ello facilitará los movimientos y eliminará el dolor de espalda agudo.

Empecemos con las flexiones de la parte baja de la espalda. Utilizaremos las piernas como palanca para flexionar la parte baja de la espalda; una posición incorrecta sólo fuerza las articulaciones de la rodilla sin doblar la espalda. El ejercicio se debe realizar en el suelo o en una superficie realmente firme. La cama no es el sitio ideal. Todos los ejercicios que se realizan estando tumbados es mejor hacerlos en el suelo, a poder ser encima de una fina albombrilla de goma-espuma; las colchonetas de camping o las esterillas para tomar el sol en la playa son ideales. Así se evita también la fricción y presión en las zonas óseas de la columna y de la región sacra. Túmbese derecho con un pequeño cojín debajo de la cabeza. Doble las rodillas y ponga las plantas de los pies sobre el suelo. Coloque las manos en los muslos



Flexión de la parte baja de la espalda

justo por detrás de las rodillas y, utilizando solamente los músculos de los brazos, tire suavemente de los muslos trayendo las rodillas hacia la cabeza al tiempo que levanta ésta. La pelvis debe levantarse del suelo. Cuando llegue a la posición límite, mantenga la postura durante quince segundos. Luego trate de aumentar más la flexión, muy suavemente, haciendo fuerza con los músculos de los brazos. Hágalo progresivamente durante un minuto. De manera que, con las manos debajo de las rodillas, levante la cabeza y tire suavemente de las rodillas hacia el pecho. Manténgalas en esa posición — está muy bien — completamente quieto — no deje de respirar — manténgalas donde están — y muy suavemente suelte las piernas y deje que los pies vuelvan a apoyarse sobre el suelo.

Volvamos a hacerlo de nuevo. Suba la cabeza y tire suavemente de las rodillas hacia el pecho; acaso esta vez pueda acercarlas un poco más. Mantenga la posición donde están, manténgalas, y suavemente deje que los pies vuelvan al sitio. Ahora, por tercera vez, intentémoslo y consigamos que los huesos lleguen a flexionarse un poco más todavía. Suba la cabeza, doble los brazos y tire de las rodillas hacia el pecho. Tire un poco más fuerte; si no le duele, tire un poco más. Cada vez que lo haga conseguirá que sus rodillas estén un poco más cerca del pecho.

Relájese y tratemos de hacerlo otra vez. Suba la cabeza, suba los brazos y tire de las rodillas hacia el pecho. Póngalas bien arriba. Los músculos deben estar confortablemente estirados y usted debe ser capaz de levantar las rodillas hasta que casi se toquen con el pecho. Muy bien. Pasemos ahora al siguiente ejercicio.

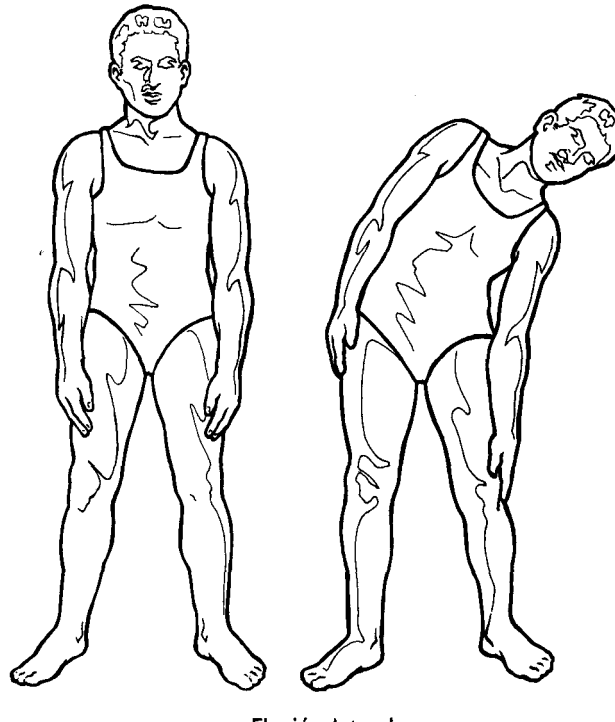
Antes de empezar con el siguiente ejercicio es muy importante que ponga las piernas estiradas sobre el suelo, una cada vez. Sujetando la pierna derecha con la mano derecha, suelte la pierna izquierda y estírela muy suavemente. Ahora estire la otra pierna. Esto evita la posibilidad de dolor causado por el retorno repentino y simultáneo de ambas piernas a una posición plana sobre el suelo.

Ahora pasemos al ejercicio de flexión lateral. Para hacer este ejercicio debe estar de pie. Este ejercicio le servirá para estirar la parte baja de la espalda y los músculos de los hombros. Póngase de pie con una separación entre los pies de unos 45 centímetros y con un movimiento muy lento y pensado inclínese hacia la izquierda, bajando la mano izquierda por la parte exterior del muslo izquierdo hacia la rodilla. Muy suavemente, sin inclinarse ni hacia adelante ni hacia atrás. Manténgase en esa posición, muy bien. Muy despacio, vuelva a la posición erguida e inclínese ahora hacia la derecha. Baje lentamente tanto como pueda sin hacerse daño y recuerde que no se ha de

inclinar ni hacia adelante ni hacia atrás. Suba de nuevo lentamente, y a la izquierda por segunda vez.

Mantenga esta posición durante un par de segundos, suba suavemente y siga hacia la derecha. Empuje un poco más para que la mano se acerque más a la rodilla. Suba lentamente otra vez e inclínese a la izquierda; un poco más esta vez, baje derecho hacia la rodilla, suba, y a la derecha. No se inclina hacia adelante ni hacia atrás, mantenga la posición y suba otra vez suavemente.

Según que estas flexiones le vayan resultando más fáciles puede doblar la rodilla del lado hacia el que se está inclinando. Probemos con esto. Inclínese suavemente a la izquierda, doble la rodilla izquierda. No se incline adelante ni atrás. Esto le permitirá estirar los músculos de la columna un poco más todavía; levántese y flexione lentamente hacia la derecha, doblando de igual manera la rodilla derecha. Eso está mucho mejor. Ahora usted podrá llegar hasta la rodilla, por lo menos. Bien, pasemos ahora al importante ejercicio de mantener la espalda lo más recta posible.

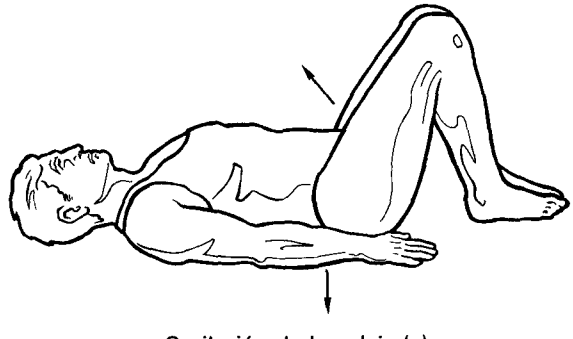


Flexión lateral

Es muy común una curvatura exagerada hacia dentro en la base de la columna, lo que hace que sobresalgan las nalgas. Esta curvatura excesiva distorsiona toda la postura de la columna y crea presión en la parte posterior de las articulaciones de la zona baja de la espalda, apretando los discos y presionando los nervios, provocando cambios permanentes en la tensión de los músculos y ligamentos de toda la estructura de la espalda. Aprender a enderezar la zona sacra entraña una constante repetición de los ejercicios y una concentración en su postura a lo largo de todas las horas que esté despierto. Es bastante difícil, pero lo puede conseguir, y cuanto más practique, más natural se volverá.

Así que vamos a empezar a hacer el ejercicio de enderezar la zona sacra, empezando con la oscilación de la pelvis. Es un ejercicio muy bueno para todos los tipos de dolor de espalda, incluso para los dolores agudos de discos. Como es mucho más fácil hacerlo tumbado en el suelo, túmbese encima de su agradable alfombrilla, de espaldas, con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo. Para más comodidad ponga una pequeña almohada debajo de la cabeza. El primer paso es apretar la parte baja de la espalda contra el suelo, alisando así la curvatura de las vértebras lumbares. Compruébelo poniendo una mano en el suelo, debajo de la cintura, de modo que sienta en la mano la presión hacia abajo mientras contrae simultáneamente los músculos de las nalgas y el abdomen. Si lo hace bien, sentirá una ligera sensación de tensión en los músculos de las caderas y los muslos. Una vez que domine el ejercicio de poner plana la espalda, puede pasar al de elevar las nalgas del suelo. No debe levantar la espalda del suelo, porque esto produciría la anticuada posición del puente que aumenta la curvatura espinal. Tiene usted que utilizar para este movimiento los músculos abdominales y de los muslos.

Vamos a intentarlo. Las rodillas flexionadas, las plantas de los pies

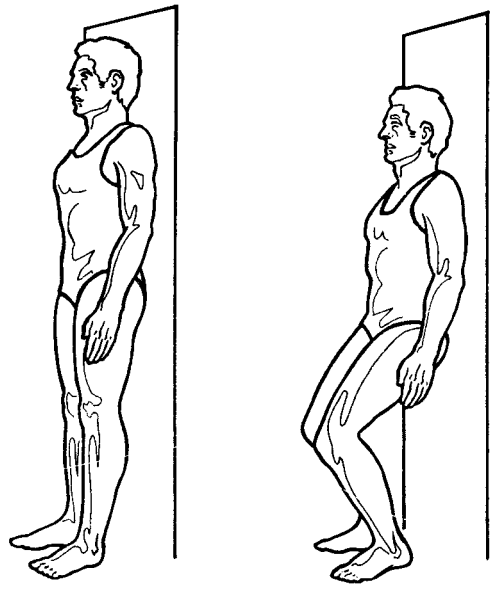


Oscilación de la pelvis (a)

sobre el suelo y la parte hueca de la espalda tratando de hacer contacto con el suelo. Muy bien. Ahora, manteniendo la espalda en la posición más plana posible, trate de levantar las caderas del suelo con los músculos de los muslos y las nalgas. No arquee la espalda, manténgala en esa posición elevada y relájese. Una vez que domine el movimiento, puede hacer un suave movimiento rítmico de la pelvis: alise la espalda, eleve la pelvis y manténgala así durante unos segundos, no la mueva todavía. Ahora relaje la pelvis, pero asegúrese de que mantiene la espalda como antes, pegada al suelo. Descanse durante un par de segundos, respire profundamente y relájese. Mantenga el hueco de la espalda apoyado en el suelo y eleve la pelvis, manténgala unos pocos segundos y relájese de nuevo. Ahora levante la pelvis otra vez. Hemos realizado un agradable y suave movimiento rítmico de la pelvis arriba y abajo. Levántela y relájese. Por última vez, eleve la pelvis, con la espalda bien recta, manténgase en esa posición, no deje que se curve y muy suavemente baje de nuevo la pelvis al suelo.

Ahora, una vez que usted haya dominado este suave ejercicio, puede comenzar a estirar gradualmente las piernas un poco cada vez, hasta que pueda hacer el mismo ejercicio tan fácilmente con las dos piernas estiradas por completo. Esto le prepara para el ejercicio de alisar la espalda en posición de pie.

Póngase de pie y apóyese contra la pared. Bien, ponga los pies



Oscilación de la pelvis (b)

separados de la pared unos 15 centímetros y apriete el hueco de la espalda contra la pared y separe las nalgas de la pared, manteniendo la parte de la cintura en contacto continuo con ella. Ahora muy despacio doble las rodillas, manteniendo la parte de la cintura presionada fuertemente contra la pared y la zona sacra bien salida. Este simple procedimiento fortalece los músculos realmente grandes que hay en el muslo (muy importante para hacer bien los levantamientos que sean necesarios), y enseña a agacharse la zona sacra convenientemente posicionada, evitando el dolor y la presión innecesarias, y por encima de todo empieza a mejorar su concepto de lo que es una postura bien erguida.

Intentémoslo de nuevo. Apriete el hueco de la espalda contra la pared, lentamente, separe las nalgas de la pared, manteniendo toda la espalda en contacto permanente con ella y doble lentamente las rodillas y estire las piernas y vuelva a doblarlas. Y estírelas, y dóblelas otra vez, deslizándose hacia abajo pegado a la pared. Manténgase en esta postura y estire suavemente las piernas y relájese.

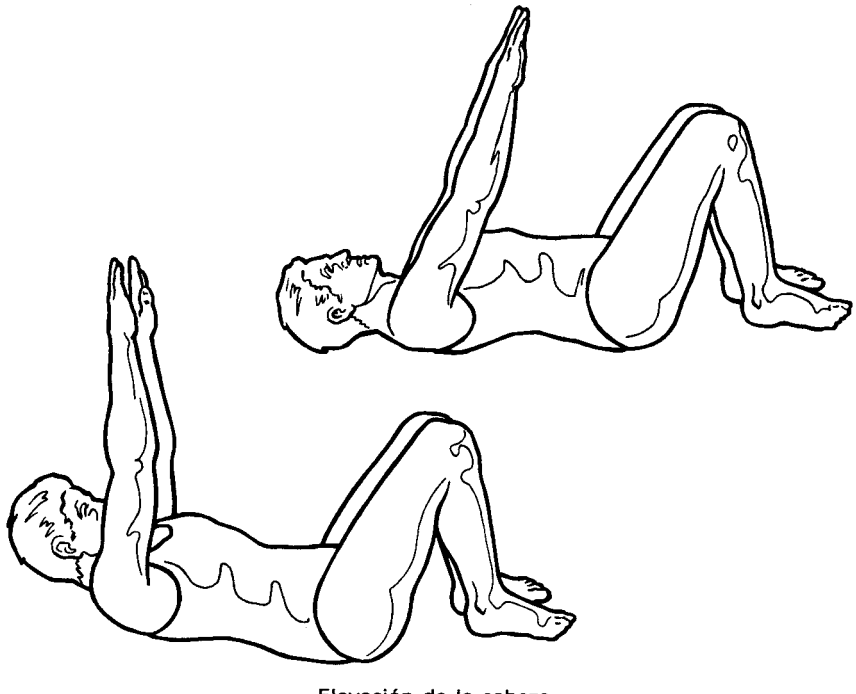
Uno de los factores más importantes en la postura es aprender a permanecer bien erguido. La postura es algo subconsciente; no pensamos en los músculos que usamos para mantenerla, ni en lo que están haciendo todos ellos minuto a minuto. ¿Por qué no se cae cuando levanta un brazo hacia un lado? ¿Por qué no se cae de bruces encima de las plantas cuando se inclina para limpiar el jardín? ¿Cómo se puede mantener sobre una pierna? Todo esto es posible gracias a las innumerables contracciones y relajaciones de los músculos posturales, y no sabe nada acerca de ellos. Piense en el funámbulo que se balancea con su pértiga, haciendo movimientos sin fin para mantener el equilibrio a treinta metros de altura sobre el suelo. Nuestros músculos son justamente como la pértiga del funámbulo. Cientos de pequeños movimientos y correcciones cada minuto.

Lamentablemente, adquirimos malos hábitos y posturas muy rápida y fácilmente. Son mucho más difíciles de erradicar que de adquirir, y la mejor manera que he encontrado para mantenerme correctamente erguido es el viejo truco del «porte». Camine erguido con un libro sobre la cabeza, y procure que sea duro y pesado. El simple hecho de empujar hacia arriba con el cuello para equilibrar el peso realinea el cuerpo y ayuda a alisar las curvas exageradas en el cuello así como las de la parte inferior de la espalda. Así que busque un hermoso libro que pese bastante, póngaselo sobre la cabeza y ande lentamente por la habitación durante unos segundos.

Ahora ya estamos dispuestos para unos ejercicios algo más vigorosos. Vamos a comenzar con uno bastante fácil. Yo lo llamo «la moneda sujeta». Usted necesitará una moneda de una peseta y habrá de

mantenerse de pies, bien ergido, con la peseta apretada entre los bordes internos de las nalgas. El ejercicio es para alisar la parte baja de la espalda. Mantenga la moneda bien sujeta en su sitio y camine por la habitación, durante un minuto más o menos. Así que, adelante y no deje caer la moneda. Sé que parecerá extraño, pero es un ejercicio muy eficaz.

Ahora hagamos el ejercicio de levantar la cabeza. Para realizarlo tenemos que tumbarnos de nuevo en el suelo. Rodillas flexionadas, las plantas de los pies apoyadas sobre el suelo y un pequeño cojín bajo la cabeza. Empiece por alisar contra el suelo el hueco de la espalda. Levante los brazos por encima de los hombros. Ponga la barbilla en el pecho y levántese un poco hasta que los omoplatos estén un poco separados del suelo. No intente sentarse, sólo levántese un poco hacia delante. La parte superior de la espalda no estará separada del suelo más de dos o tres centímetros. Mantenga la posición. Muy bien; no es tan difícil. Ahora vuelva suavemente hacia el suelo, manteniendo en posición correcta la parte inferior de la columna. Hágalo diez veces. Suba, manténgase, y baje, y dos y suba y baje. Y tres, y suba no tan

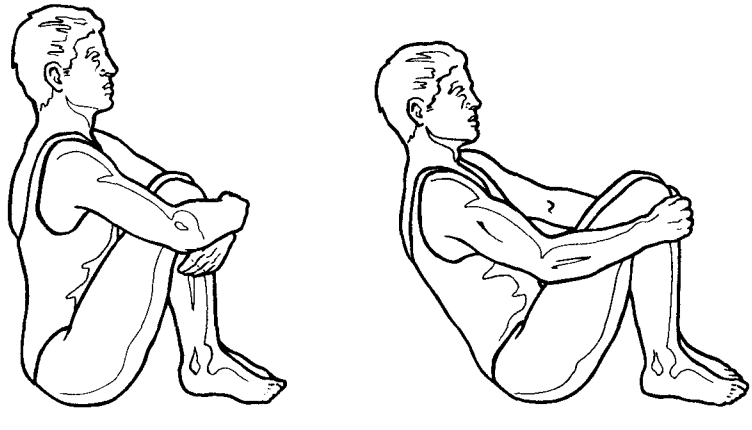


Elevación de la cabeza

arriba, mantenga los riñones pegados al suelo, y vuelva suavemente abajo. Y de nuevo arriba, número cuatro, mantenga la posición y baje. Y cinco y baje, y seis y baje, y siete y baje, y ocho y ahora sé que se hace más difícil pero cuanto más lo haga más fácil le será hacerlo. Y baje, haga un esfuerzo para el número nueve, y baje y mantenga la espalda recta y relájese. Y finalmente el número diez, suba, mantenga la posición un instante y baje. Bien hecho. Ahora descanse donde está con los pies apoyados sobre el suelo y las rodillas dobladas y respire profundamente dos o tres veces.

Todo el mundo ha oído que el ejercicio de incorporarse de una posición tumbada a otra erguida es un mal trago para las personas que tienen problemas de espalda. Vamos a hacer lo que yo llamo «la sentada».

Debe dominar bien este ejercicio antes de que se le ocurra intentar una «levantada». Empecemos por sentarnos en el suelo con las rodillas flexionadas y los brazos alrededor de ellas. Para hacer este ejercicio échese muy lentamente hacia atrás aguantando con los brazos todo el peso del tronco. Ahora utilice los músculos de los brazos para volver a la posición de sentado. Pruébelo, échese hacia atrás, échese unos pocos centímetros hacia atrás y vuelva hacia adelante tirando con sus brazos. ¿Lo ve?, es bastante fácil. Hagamos diez movimientos de estos, y échese atrás, y vuelva con sus brazos, y atrás para el número dos, y vuelva tirando con sus brazos, y tres y suba, y cuatro y suba, y cinco y suba, y seis y suba y siete, no olvide emplear sólo la fuerza de los brazos para subir, y ocho y suba, y nueve y suba, y diez y suba de nuevo. Dése un pequeño descanso. Según vaya haciendo este ejercicio

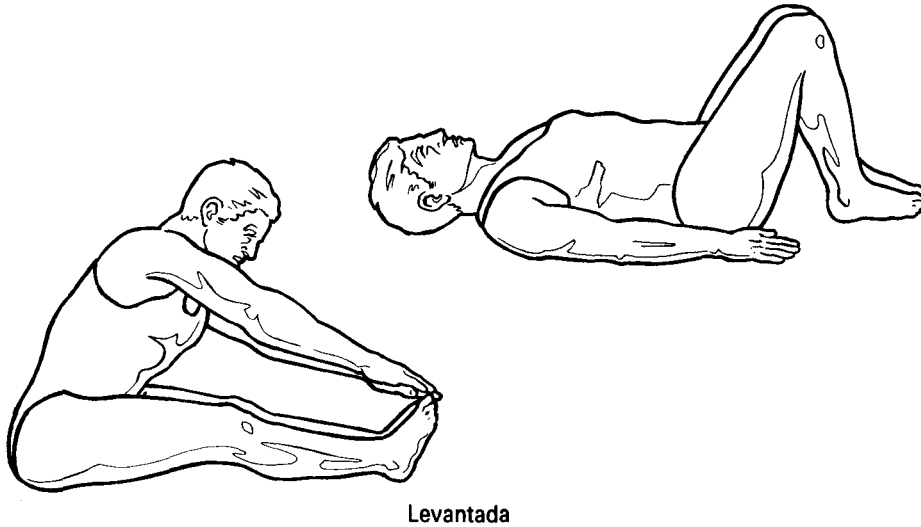


Sentada

más y más, sus músculos abdominales se harán cada vez más fuertes, de manera que podrá utilizar menos sus brazos para subir y finalmente podrá echarse mucho más atrás e incluso volver sin utilizar los brazos para nada. Cuando lo pueda hacer diez veces sin sentir malestar, en ese momento y sólo en ese momento usted puede enfrentarse al ejercicio de las levantadas.

La posición normal: espalda en el suelo, rodillas flexionadas, pies apoyados en el suelo. Enderece el sacro, baje la barbilla contra su pecho, las manos a los lados. Ahora quiero que se levante lentamente desde el cuello manteniendo el sacro en la postura correcta. Según lo hace, vaya levantándose hacia delante. Una vez que esté arriba podrá estirar las piernas y tocar los dedos de los pies con las manos. Ahora vuelva lentamente al suelo, flexionando de nuevo las rodillas según baja. También puede llegar a realizar diez de estas flexiones, pero muy gradualmente.

Mucha gente que hace deporte practica el estiramiento de los tendones de las corvas y la mayoría de la gente lo hace estirando los dos al mismo tiempo. Los tendones de las corvas están al final de los largos músculos de la parte trasera del muslo. Tener mucha elasticidad en esos tendones y músculos evita demasiadas flexiones lumbares y fomenta los movimientos de la columna. Si los tendones de las corvas se acortan y contraen, agravan los problemas de la columna. Lo que vamos a hacer para evitar toda posibilidad de lesión es un ejercicio de estiramiento protegido (diagrama en página 192). Sentado en el suelo, doble una rodilla completamente y coloque el pie en el suelo. Deje



Levantada

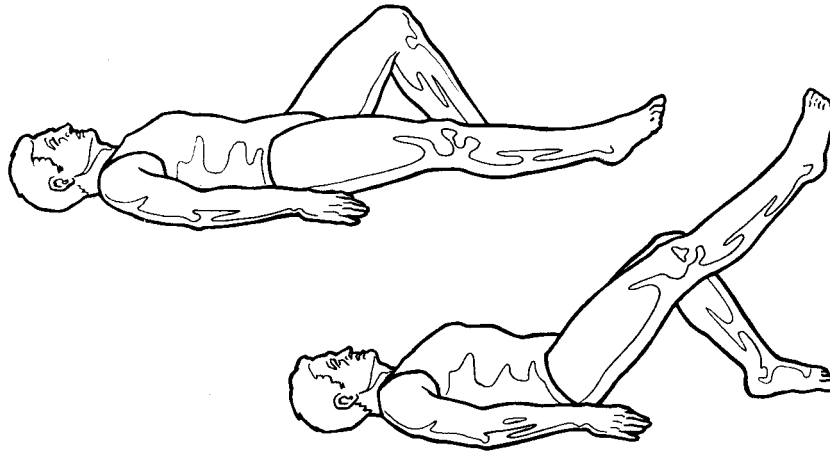
caer hacia un lado la rodilla flexionada y estire ambas manos hacia el pie de la pierna estirada, tanto como le sea posible sin que le duela. Ahora comencemos un movimiento suave y rítmico de flexiones hasta alcanzar el pie. Inténtelo durante veinte segundos. Muy bien. Flexione el tronco suavemente arriba y abajo, siéntese y descanse. Ahora cambiemos de piernas. Doble la otra rodilla y ponga el otro pie apoyado en el suelo. Deje caer hacia fuera la rodilla doblada y estire ambas manos hacia el pie de la pierna que tiene estirada, tanto como pueda. Flexione el tronco arriba y abajo muy suavemente durante veinte segundos. Cambie de pierna de nuevo y repita en uno y otro lado. ¿Está doblándose hacia la pierna? Muy bien, asegúrese de que la pierna flexionada se separa todo lo posible. Esto protege el tendón de la corva, evitando un estiramiento excesivo. Ahora cambie de pierna una vez más, deje caer la otra y estírese hacia la que está recta, flexionando suavemente arriba y abajo. Muy bien, estire ambas piernas, échese en el suelo, respire profundamente y expulse el aire, relájese.

Ahora pasemos al ejercicio de levantamiento de piernas (diagrama de la página 193). Levantar simultáneamente del suelo el peso de ambas piernas somete realmente a una gran tensión las articulaciones de la espalda, y a menos que usted tenga un soberbio dominio de los músculos, esto aumentará inevitablemente la curvatura de la parte baja de la espalda, lo que suele provocar dolor. Hasta que lleve muchas semanas realizando su programa de ejercicios, levante sólo una sola pierna cada vez. Túmbese en el suelo con una pierna doblada y el pie

Estiramiento del tendón de la corva

apoyado en el suelo y la otra pierna estirada. Enderece la parte baja de la columna y manténgala así durante todo el ejercicio. Con la pierna derecha estirada y la izquierda flexionada, sin doblar la rodilla derecha, levante la pierna derecha hasta el nivel de la rodilla izquierda. Manténgala así durante un segundo o dos, y bájela al suelo muy despacio. Levántela de nuevo hasta el nivel de la rodilla izquierda. Y bájela. Por tercera vez, levante la pierna derecha sin doblarla y sin levantarla más arriba de la rodilla izquierda, y bájela despacio al suelo. Una vez más, levante la pierna y manténgala arriba durante unos segundos y bájela suavemente. Hagámoslo la quinta y última vez, levante la pierna derecha, manténgala recta, no más arriba de la rodilla izquierda, y bájela muy despacio al suelo. Ahora estire la pierna izquierda y doble la derecha, ponga el pie derecho apoyado en el suelo, y levante la pierna izquierda. Súbala hasta el nivel de la rodilla de la pierna derecha, y relájese. Súbala de nuevo y bájela. Y el número tres, la subimos y la bajamos muy lentamente. Número cuatro, la elevamos, no doble la rodilla izquierda, mantenga la pierna izquierda bien estirada, no la eleve más arriba de la rodilla derecha, y bájela lentamente. Y la quinta y última vez, súbala despacio, mantenga la pierna recta y bájela al suelo muy suavemente.

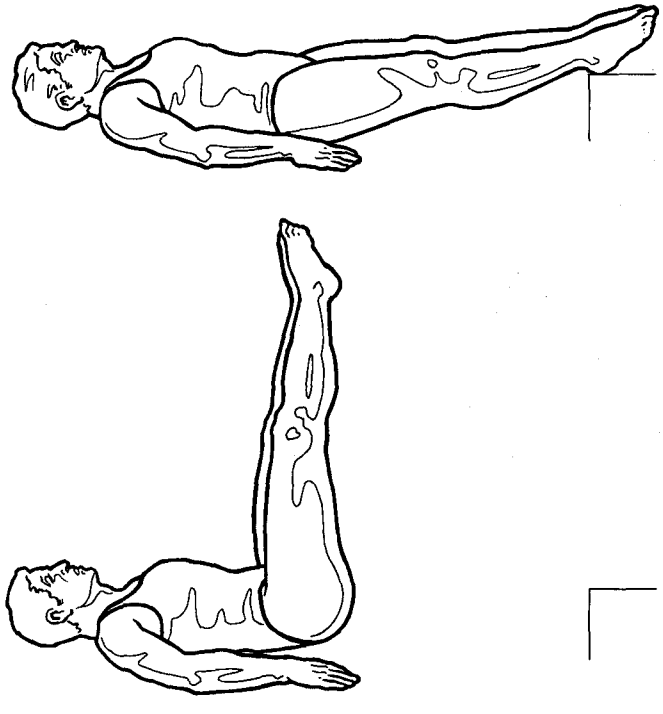
Cuando haya realizado usted estos ejercicios durante unas pocas semanas, y realmente los músculos le funcionen mejor y los note más fuertes que antes, podrá empezar a levantar ambas piernas a la vez. Ahora bien, para este ejercicio, no empiece con los pies en el suelo. Póngase tumbado en el suelo con los talones reposando en el asiento



Elevación de piernas (a)

de una butaca. Las piernas deberán formar con el suelo un ángulo de unos 30°. Empezando en esta posición evita usted el uso de un músculo llamado ileosoaso, que aumentaría la curvatura de la región lumbar. Así que para hacer el ejercicio enderece la zona sacra, manteniéndose en esta posición durante todo el ejercicio y, con ambas rodillas estiradas, eleve las piernas hasta un ángulo de 90°, suba y baje despacio. Descanse un segundo o dos y levántelas de nuevo. Y bájelas de nuevo, despacio, hasta la butaca. Inténtelo una tercera vez, elévelas y bájelas despacio. Usted estará en condiciones de realizar este ejercicio hasta diez veces, pero no lo intente todavía. Lo debe hacer muy gradualmente, una o un par de levantadas más cada vez, siempre que no le moleste.

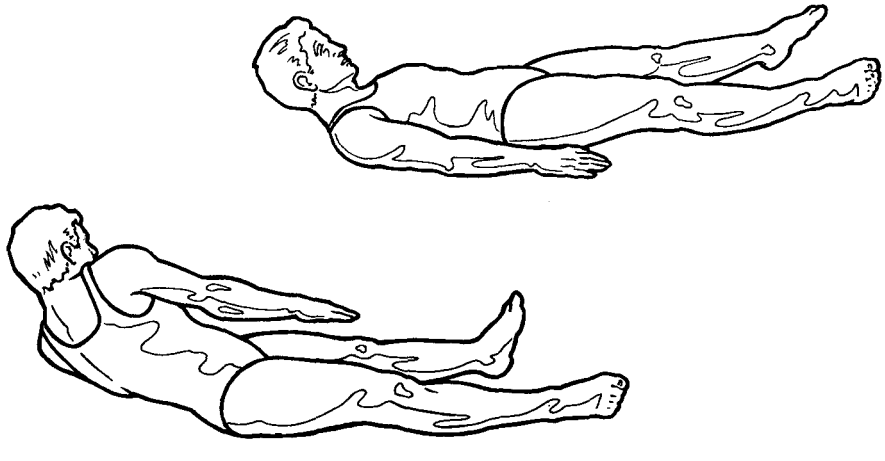
Ahora vamos a hacer lo que yo llamo «levantada cruzada» (ver el diagrama de la página 195). En este ejercicio nos tumbamos en el suelo con ambas piernas estiradas al frente. Enderece la zona sacra, y no se olvide de mantener esta posición durante todo el ejercicio. Separe las piernas unos 45°. Lleve la barbilla hacia el pecho y cruce el



Elevación de piernas (b)

brazo derecho hacia la pierna izquierda, eleve el tronco hasta que los dos omoplatos estén despegados del suelo. Baje y relájese. Y de nuevo, levántese, dirigiendo el hombro derecho hacia la pierna izquierda, y baje. Y levántese de nuevo, levante los omoplatos del suelo y dirija el hombro derecho hacia la pierna izquierda, y baje. Y la última vez, levántese hacia el pie izquierdo y relájese. Ahora cambie de brazo. Lleve el hombro izquierdo hacia la pierna derecha. Y arriba y abajo y arriba y abajo. Y levántese, levante esos omoplatos del suelo y estírese hacia el pie, y baje. Y el número cuatro, levántese y baje. Y relájese.

Debe llegar a hacer un programa de diez minutos con estos ejercicios. Hágalos todos los días. Tres meses de ejercicio ininterrumpido harán maravillas en su espalda. Usted puede disfrutar de muchas maneras mejorando el estado físico de su espalda, pero son muchas las personas que opinan que el deporte es un factor importante para ponerse y mantenerse en forma. Si usted tiene actualmente un problema de espalda, hay algunos deportes que no son los más indicados. Ahora bien, usted bien puede tomar la decisión consciente de sufrir algún tipo de malestar para disfrutar de su deporte favorito. Después de todo, si no se encuentra en una fase aguda de dolor de espalda, hará mejor disfrutando de un buen partido de cricket, de golf o jugando al badminton, aunque tenga algún malestar unos pocos días después, que quedándose en casa cada vez más deprimido de pensar en todo lo bueno que se está perdiendo. Yo aconsejo a mis pacientes con problemas de espalda que eviten levantamiento de peso, el yudo, el squash



Levantada cruzada

violento y todos los deportes de contacto, especialmente el rugby y, por encima de todo, el correr, ya que, al correr, el pie golpea el suelo con todo el peso del cuerpo algo así como 600 veces cada kilómetro. Nadar, a poder ser evitando la braza, andar en bicicleta, pasear, patinar sobre hielo o sobre ruedas, son formas adecuadas de ejercicio. Pero sea sensato, y, por encima de todo, cuide su espalda: nadie puede hacerlo por usted.

Capítulo 10

Ejercicios de relajación

No hay forma hoy en día de abrir un periódico, leer una revista, o poner la radio sin darse de narices con el estrés. Y la mayoría de las veces para mal. Sin embargo, no todo el estrés es malo. Nuestras reacciones al estrés han sido las que nos han permitido sobrevivir como especie. Cuando nos metemos en un auténtico lío es cuando no podemos reaccionar de una manera adecuada al estrés. El bien conocido síndrome de miedo, lucha y huida es la clave de todo el problema. Cuando el hombre se expone a alguna clase de estímulo desagradable, su cuerpo reacciona y produce grandes cantidades de una substancia química llamada adrenalina, que le prepara tanto para huir como para luchar.

En la sociedad moderna de hoy en día estamos constantemente sujetos a un bombardeo de estímulos y casi siempre no estamos en disposición de actuar de la manera apropiada. Si usted tiene una pelea con su jefe en el trabajo, no puede huir y no puede luchar con él. Si trabaja en una tienda y está atendiendo a un cliente difícil, tiene que hacer de tripas corazón, sonreírle abiertamente y aguantarle.

Éste es el tipo de estrés que causa problemas, porque toda esta adrenalina no utilizada se acumula en el sistema, provocando tensión muscular y elevando la tensión arterial, con todos los problemas que de estas dos cosas se derivan: dolores e hipertensión, que pueden dar lugar a una dolencia cardíaca, o un colapso. Y todos los tipos de problemas debilitantes, como jaqueca, enfermedades de la piel, asma e incluso otras alergias, están directamente vinculados con el estrés excesivo. No se pretende aquí, de ninguna manera, enseñar a la gente a

evitar el estrés, porque el estrés en nuestra sociedad moderna, para la mayoría de nosotros, posiblemente es inevitable. Lo que se pretende es enseñar a afrontar adecuadamente el estrés, de una manera simple, segura y fácil.

Uno de los efectos secundarios más comunes del estrés es la tensión muscular. El cuerpo se adapta rápidamente a las nuevas pautas de tensión muscular y lo que para un niño pequeño sería insoportablemente incómodo, para una persona mayor sujeta a un estrés repetitivo se hace habitual. Usted se acostumbra al propio estrés de su cuerpo y de hecho existen muchas personas que se hacen adictas del estrés. El típico ejemplo de la jaqueca de fin de semana solía quedar confinado al terreno de los hombres de negocios con cargos ejecutivos y muy ocupados, pero como cada vez son más las mujeres que ocupan altos cargos, la incidencia es ahora prácticamente igual con las mujeres de negocios. Usted se pasa toda la semana haciendo frente a los problemas, cometiendo excesos, sorteando dificultades. Tan pronto como llega a casa el viernes por la tarde y se relaja, comienza la jaqueca: es una reacción al estrés.

Lo que voy a hacer es enseñarle a enseñar a su cuerpo a despertar su sentido de la relajación y ser más consciente del malestar del estrés y la tensión muscular. La manera más fácil de conseguirlo es recreando la fatiga muscular. Lo importante es que usted mismo se dé tiempo; permítase un descanso de media hora al final del día. Póngase cómodo. Estos ejercicios se hacen mejor tumbado en el suelo, sobre una alfombra gruesa o sobre una alfombrilla de gomaespuma delgada, del tipo que se usa para las hamacas o el cámping. Envuélvase en una manta ligera y delgada pero que dé calor, desconecte el teléfono de la clavija, cierre la puerta con llave, baje las persianas, y aíslese de las exigencias del mundo exterior. Y el mundo exterior incluye al marido, la mujer, los padres, los hijos, los vecinos: échelos a todos fuera; dése a sí mismo media hora para reaprender la manera natural de hacer frente al estrés.

Lo que vamos a hacer es someter a su cuerpo a toda una serie de contracciones y relajaciones musculares, cansando a los músculos de tal manera que cuando acabe la serie de ejercicios los músculos estarán fatigados. El resultado de esta fatiga es una total y completa relajación. Así que, ¿ya está usted tumbado en el suelo, cómodamente, con una almohada pequeña bajo la cabeza, con ropa cómoda y floja y calentito? Comencemos.

Quiero que cierre los ojos y que comience por estirar la pierna izquierda todo lo que pueda. Empújela hacia abajo manteniéndola en contacto con el suelo, estirando los dedos y contrayendo todos los músculos de la pantorrilla y el muslo y estirando sus dedos para abajo

tanto como pueda. Empuje realmente, no afloje todavía, manténgase aguantando esos músculos. Y relájese. Ahora hagamos lo mismo con la pierna derecha. Empuje esa pierna recta a lo largo del suelo apartándola cuanto pueda del tronco, estire los dedos de los pies todo lo que pueda hacia abajo, contrayendo los músculos de la pantorrilla y apretando de firme los músculos del muslo. Empuje fuerte. No afloje todavía, manténgase empujando. Siga empujando con esa pierna y relájese. Ahora empujemos con ambas piernas a la vez, empuje tan fuerte como pueda. Empuje esas piernas fuera del tronco estirando los dedos hacia fuera, apretando los músculos de la pantorrilla, apretando los músculos del muslo, sienta los músculos inferiores apretando tanto como pueda. Siga empujando, siga empujando —sus músculos probablemente están empezando a temblar un poco ahora— eso es bueno. No los afloje todavía, no deje de respirar. Y relájese.

Ahora vamos a hacer lo mismo con el brazo izquierdo. Quiero que empuje su brazo izquierdo tan fuerte como pueda a lo largo del cuerpo. Empuje la mano hacia el pie, extienda sus dedos tanto como pueda. Presione hacia abajo con los músculos del hombro, contraiga los músculos de los brazos, contraiga los músculos del hombro. Empújelos tanto como pueda. No los afloje todavía, manténgalos apretados, manténgalos apretados. Y relájese. Ahora hagamos lo mismo con el brazo derecho. Empuje el brazo tan lejos como pueda hacia el pie derecho a lo largo de su costado. Extienda los dedos tanto como le sea posible, sienta cómo se van contrayendo los músculos del antebrazo. Presione con el hombro, mantenga la presión, siga respirando. No tiene que dejar de respirar. Siga estirando con el brazo. Y relájese. Ahora vamos a estirar ambos brazos a la vez. Estírelos fuerte desde los hombros, estírelos fuerte, extienda los dedos todo lo que pueda. Sienta los músculos del antebrazo contrayéndose, sienta sus bíceps y sus tríceps, manteniendo la presión, extienda los dedos. ¿Están temblando sus músculos? Lo está haciendo bien. Siga apretando y luego relájese.

Ahora vamos a apretar todo al mismo tiempo. Quiero que estire los brazos y las piernas con toda la fuerza que pueda, y empuje. Estire las piernas hacia abajo, empuje los brazos hacia abajo, intentando alcanzar los pies con las manos. Ponga los dedos de los pies hacia abajo, contraiga los músculos de las pantorrilas, apriete los músculos inferiores, empuje con los hombros, extienda los dedos tanto como le sea posible. Manténgalos así, pero siga respirando. Empuje un poco más fuerte, espere a que los músculos comiencen a temblar. Siga empujando, no lo deje todavía, sólo un poco más fuerte. Y relájese. Haga una inspiración más profunda. Respire, llene sus pulmones, expanda el pecho tanto como le sea posible y expulse el aire. Y respire de

nuevo, todo lo que pueda, un poco más, dilate su caja torácica, mantenga su respiración y expulse el aire. Una más profunda, respire profundamente. Inspire... mantenga la respiración... inspire. Ahora hagámoslo de nuevo.

Comencemos con la pierna izquierda. Estire la pierna izquierda hacia abajo del tronco, poniendo los dedos de los pies hacia abajo, apretando el músculo de la pantorrilla, contrayendo los músculos del muslo, y empujando. Manténgalos así, empuje todo lo que pueda. Siga empujando, siga empujando. Y relaje la pierna. Ahora la pierna derecha. Empuje, empuje, empuje, ponga los dedos de los pies hacia abajo, apriete los músculos de la pantorrilla, apriete los músculos del muslo. Sienta que la pierna empieza realmente a temblar ahora. Siga empujando, empujando, mantenga la postura, no deje de respirar. Y relaje la pierna. Ahora hagámoslo con las dos piernas al mismo tiempo. Y empuje tan fuerte como pueda. Ponga los dedos hacia abajo, apriete los músculos de la pantorrilla, sienta que los músculos de sus nalgas aprietan lo más fuerte que pueden. Empuje con los músculos de los muslos, siga empujando con esas piernas, siga respirando, y empuje, empuje y haga que las piernas tiemblen por el esfuerzo muscular. Siga empujando, y relájese.

Ahora el brazo izquierdo, empuje hacia abajo desde el hombro, estire los dedos tanto como pueda, empuje la mano hacia el pie izquierdo. Sienta esos músculos de los hombros, sienta los músculos de los antebrazos, manténgalos estirados, manténgalos, no los afloje todavía. Siga empujando y relájese. Y ahora el brazo derecho. Empuje hacia abajo, estirando los dedos, empuje desde el hombro, sienta los músculos de los hombros, sienta que el brazo derecho comienza a temblar. Mantenga la respiración, no afloje el brazo todavía. Empuje, y relájese.

Ahora los dos brazos a la vez, empuje, estire los dedos tanto como le sea posible, sintiendo cómo empujan los hombros, sienta los músculos del antebrazo, empuje con los bíceps, empuje con los tríceps. Mantenga ambos brazos, empuje, empuje; si esos brazos no están temblando es que no está empujando suficientemente fuerte. Siga empujando y siga respirando. Manténgalos, manténgalos estirados. Y relájese de nuevo.

Ahora vamos a hacerlo con los dos brazos y las dos piernas y un gran, gran empuje con todo. Empuje con los brazos, empuje con los hombros, extienda esos dedos un poco más. Ponga los dedos de los pies hacia abajo tanto como pueda. Sienta cómo se contraen los músculos de las nalgas, apriete las pantorrillas, empuje con los músculos del muslo y separe los dedos de las manos. Manténgalo todo en esa posición y empuje con todo tan fuerte como pueda. No deje de res-

pirar, empuje, empuje, empuje fuerte, todo debe estar temblando agradablemente. Empuje y relájese.

Inspire profunda, profundamente, respire... llene esos pulmones, dilate el pecho y expulse el aire. Y otra inspiración profunda... bien, tanto como pueda, y solamente un poquito más, infle de oxígeno los pulmones y expúlselo... Y una vez más, respire profundamente, respire... un poco más, un poco más, siga inspirando y muy despacio deje que salga el aire tan suavemente como pueda... saliendo... saliendo. Y repose un momento ahí donde está.

¿No se encuentra a gusto? Todas las tensiones fuera. El estrés del día se ha expulsado con la última y lenta espiración. Como pasa con todo tipo de ejercicio, si realmente quiere beneficiarse con estas sencillas técnicas, no le queda más remedio que practicarlas.

Puede ser provechoso hacer los ejercicios con una música adecuada. Mientras usted está escuchando puede hacer la misma tabla otras tres veces más. No olvide, es la pierna izquierda, la pierna derecha, las dos, el brazo izquierdo, el brazo derecho, los dos y entonces los brazos y las piernas al mismo tiempo. No olvide la respiración mientras está empujando, y no olvide respirar profundamente tres veces entre cada grupo de ejercicios. Cuanto más practique más fácil le será. Cuando usted haya hecho cinco tablas de este ejercicio se sentirá agradable y tranquilamente relajado. Con el tiempo usted podrá conseguir el mismo grado de relajación solamente con una secuencia de ejercicios, o tal vez solamente con el simple pensamiento de la relajación.

Capítulo 11

Dietas

Dieta para una «limpieza general»

Hace veinte años conocí a un notable personaje suizo llamado Fred Pestalozzi. Fred es el propietario de un laboratorio, situado en lo alto de las montañas que dominan el lago Zurich, donde se fabrica el Bio-Strath. Este hombre vigoroso y empredendor me dio la impresión de ser una de las pocas personas que trabajan en el campo de la medicina herbaria que está utilizando métodos científicos actuales junto con las ideas antiguas de los herboristas tradicionales. Desde entonces hemos sido amigos y colegas y han sido sus trabajos de investigación los que desembocaron en el «Régimen de siete días Bio-Strath».

Dándose cuenta de que mucha gente prestaba muy poca atención a su dieta durante la mayoría del tiempo, Fred Pestalozzi decidió hacer un régimen que fuera algo así como una limpieza general de primavera, saludable, seguro y eficaz. Con la típica entereza suiza pasó dos años experimentando, con la ayuda del doctor Sabine Grieder de la mundialmente famosa clínica Bircher Benner, de Zurich. El régimen definitivo fue probado con 300 miembros del panel de lectores de la revista suiza *Elle*.

Los resultados fueron espectaculares. No sólo perdieron entre dos y cuatro kilos, sino que además 260 de las 300 personas manifestaron sentir una mejora en su estado general de salud y bienestar, que era «bueno» o «excelente».

Así que aquí está su oportunidad de hacer a su organismo una limpieza general de primavera y perder unos kilos al mismo tiempo,

así como de sentirse realmente bien después de tan solo siete días de comer sano.

La mayoría de la gente no puede comer toda la comida permitida, y excepto el primer día del régimen, nunca se sentirá con hambre. El Bio-Strath, suplemento alimenticio natural hecho de levadura, hierbas silvestres, miel y zumo de naranja puro, es una gran ayuda para el régimen. Ayuda al metabolismo, elimina la sensación de cansancio, y provoca una mejora general en el bienestar y la resistencia. Usted debería tomar dos cucharaditas de 5 ml de elixir Bio-Strath antes de cada comida.

Ya que el primer día es el más rígido, le ayudará empezar el régimen en un día en que se pueda tomar las cosas con más tranquilidad de lo normal; un sábado o un domingo es lo mejor.

Primer día

Desayuno
2 cucharaditas de Bio-Strath
1 vaso de zumo de fruta o verdura
1 yogur natural

Comida
2 cucharaditas de Bio-Strath
1 vaso de zumo de fruta y uno de zumo de verdura
1 yogur natural

Cena
2 cucharaditas de Bio-Strath
1 vaso de zumo de fruta o de verdura
1 yogur natural
1 taza de infusión de hierbas (por ejemplo Solidago) o un té indio flojo, sin azúcar

Segundo día

Desayuno
Desayuno estándar consistente en:
2 cucharaditas de Bio-Strath
1 pieza de fruta
1 ó 2 rebanadas de pan integral con queso fresco o requesón
1 yogur natural
1 taza de té flojo o leche descremada

Comida
2 cucharaditas de Bio-Strath
1 pieza de fruta
unos 200 gramos de ensalada de verduras crudas
unos 300 gramos de verduras al vapor con una cucharadita de aceite de girasol

Cena
2 cucharaditas de Bio-Strath
1 pieza de fruta
150 gr de muesli mezclado con yogur
1 taza de té flojo

Tercer día

Desayuno
Desayuno estándar, como el del segundo día

Comida
2 cucharaditas de Bio-Strath
1 pieza de fruta
200 gr de ensalada mixta
1 patata cocida con piel con unos 50 gramos de queso fresco con hierbas

Cena
2 cucharaditas de Bio-Strath
1 yogur de frutas
1 rebanada de pan integral con queso bajo en materia grasa
1 taza de té flojo

Cuarto día (día del arroz)

La cantidad total de arroz que se va a consumir en todo el día se debería preparar por la mañana (100 gramos de arroz seco hervido en un cuarto de litro de agua o caldo de verdura, producen unos 250 gramos).

Desayuno
2 cucharaditas de Bio-Strath
150 gr de arroz hervido
150 gr de compota de manzana endulzada con miel y aliñada con canela y corteza de limón rallada

Comida
2 cucharaditas de Bio-Strath
Unos 200 gramos de arroz cocido
200 gr de verduras al vapor (tomates, apio, etc.)

Cena
2 cucharaditas de Bio-Strath
150 gr de arroz cocido
150 gr de naranja (pelada)

Quinto día

Desayuno
Desayuno estándar (como el del 2.º y 3.er día)

Comida
2 cucharaditas de Bio-Strath
1 pieza de fruta

unos 200 gramos de ensalada de verduras crudas
unos 100 gramos de espinacas al vapor, sin salsa, pero mezcladas con una cucharada de aceite de girasol

Cena
2 cucharaditas de Bio-Strath
150 gr de queso fresco batido con leche agria y echado por encima fruta troceada
1 taza de té flojo

Sexto día

Desayuno
Desayuno estándar (como el de los días 2.°, 3.° y 5.°)

Comida
2 cucharaditas de Bio-Strath
1 pieza de fruta
200 gr de ensalada mixta
1 patata cocida con piel
unos 100 gramos de habichuelas al vapor con una cucharada de aceite de girasol

Cena
2 cucharaditas de Bio-Strath
1 pieza de fruta
150 gramos de muesli mezclado con yogur
1 ó 2 rebanadas de pan integral con queso poco graso
1 taza de té flojo

Séptimo día

Desayuno
Desayuno estándar (como el de los días 2.°, 3.° , 5.° y 6.°)

Comida
2 cucharaditas de Bio-Strath
1 pieza de fruta
200 gr de ensalada mixta
elegir entre: patatas hervidas, trucha (al vapor, en papel de aluminio servida con perejil picado y zumo de limón), o chuletas de ternera troceadas al grill, o «chuletas de soja» vegetarianas
macedonia de frutas

Cena
2 cucharaditas de Bio-Strath
1 pieza de fruta, y elegir entre: un huevo pasado por agua y una o dos rebanadas de pan integral, o jamón, queso y pan integral (con un poco de mantequilla)
1 taza de té flojo

¡Bien hecho! Ha terminado usted su régimen de siete días. Seguramente habrá perdido algún kilo y se sentirá verdaderamente bien. Puede repetir sin ningún miedo este régimen de siete días unas cuantas veces al año y, en cualquier caso, es una buena idea para toda la familia seleccionar un día de los del régimen y hacerlo una vez por semana.

Plan de adelgazamiento en tres semanas

Primera semana

Lunes

Desayuno: Medio pomelo, una manzana cruda, té chino con limón
Comida: Crema de sopa de apio, ensalada mixta, 2 Ryvitas, uvas
Cena: Zanahorias al vapor, coles de Bruselas, salsa de queso, manzana asada

Martes

Desayuno: Uvas, naranja, té chino con limón
Comida: Sopa de tomate, ensalada grande, 2 Ryvitas, ciruelas
Cena: Patata al horno, un poco de ensalada mixta, un poco de mantequilla, pera

Miércoles

Desayuno: Manzana al horno, té chino con limón
Comida: Una gran ensalada mixta, patata al horno, mantequilla, fruta fresca
Cena: Sopa de verduras, judías de riñón, zanahorias, pastinaca, salsa de mantequilla, manzana al horno

Jueves

Desayuno: Manzana al horno, medio pomelo, té chino con limón
Comida: Gran ensalada mixta, 2 Ryvitas, mantequilla, compota de peras
Cena: Zumo de tomate, zanahorias, salsa de queso, manzana al horno

Viernes

Desayuno: Ciruelas, uvas, té chino con limón
Comida: Sopa de crema de apio, gran ensalada mixta, 2 Ryvitas, mantequilla, manzana cruda
Cena: Zumo de manzana, patata al horno, judías con mantequilla, espinacas y compota de manzana

Sábado

Desayuno: Medio pomelo, manzana cruda, té chino con limón
Comida: Sopa de verduras, ensalada mixta, 2 Ryvitas, mantequilla, pera

Cena: Zumo de tomate, zanahorias, judías, un poco de ensalada, macedonia de frutas

Domingo

Desayuno: Compota de manzanas, pera, té chino con limón
Comida: Gran ensalada mixta, patata al horno, mantequilla, fruta fresca
Cena: Sopa de verdura, judías de riñón, zanahorias, pastinacas, salsa de mantequilla, fruta fresca

Notas:

1. A media mañana, media tarde y durante la noche se debería tomar una taza de Vecon (que encontrará en cualquier tienda de nutrición y dietética), té chino o té indio muy flojo y por los menos tres vasos de agua.
2. Una gran ensalada mixta se compone de: lechuga, tomate, zanahoria cruda rallada, remolacha cocida rallada, apio, cebolla cruda, manzana troceada, berros y otras verduras crudas o productos para ensalada que le gusten.
3. Para aliñar la ensalada se puede utilizar zumo de limón, vinagre de sidra y aceite de girasol o cártamo.
4. Añada una cucharada de postre de salvado a la sopa o al yogur.

Segunda semana

Lunes

Desayuno: Naranja, ciruelas y yogur
Comida: Zumo de tomate, ensalada mixta grande, patata al horno, man tequilla y uvas
Cena: Sopa de apio, zanahorias, coles de Bruselas, judías, salsa de queso, macedonia de frutas

Martes

Desayuno: Medio pomelo, una manzana, yogur
Comida: Zumo de manzana, ensalada mixta grande, 2 Ryvitas, mantequilla, manzana al horno
Cena: Zumo de tomate, espinacas, pastinaca al horno, zanahorias, salsa de mantequilla, peras

Miércoles

Desayuno: Uvas, manzana, yogur
Comida: Sopa de tomate, gran ensalada mixta, patata al horno, compota de pera
Cena: Medio pomelo, apio, coliflor, judías, salsa de queso, algún tipo de fruta

Jueves

Desayuno: Pera, manzana al horno, yogur
Comida: Zumo de manzana, gran ensalada mixta, 2 Ryvitas, ciruelas
Cena: Zumo de tomate, patata al horno, coles de Bruselas, zanahorias, salsa de mantequilla, uvas

Viernes

Desayuno: Naranja, pera, yogur
Comida: Sopa de apio, gran ensalada mixta, Ryvita, mantequilla, compota de uvas pasas
Cena: Zumo de tomate, apio, coliflor, pastinaca al horno, salsa de queso, manzana cruda

Sábado

Desayuno: Medio pomelo, una manzana y yogur
Comida: Zumo de manzana, gran ensalada mixta, patata al horno, mantequilla, compota de manzana
Cena: Sopa de verdura, judías, apio, coles de Bruselas, salsa de queso, ensalada de fruta

Domingo

Desayuno: Uvas, manzana y yogur
Comida: Sopa de tomate, gran ensalada mixta, patata al horno, compota de peras
Cena: Medio pomelo, apio, coliflor, judías, salsa de queso, algún tipo de fruta fresca

Tercera semana

Continúe como en la segunda semana, añadiendo pescado en las cenas dos días y pollo otros dos días. En los tres días restantes la cena debe seguir siendo vegetariana. Se puede poner cualquier proteína vegetariana en lugar del pescado o el pollo.

¿Intolerancia o alergia a los alimentos?: una cuestión controvertida

Durante los últimos años se ha dado mucha publicidad a la cuestión de las alergias a los alimentos. Usted habrá leído quizá algo acerca de las personas que padecen el SAT (síndrome de alergia total), es decir, que son alérgicas no sólo a los alimentos, al agua y a los muchos aditivos utilizados en la fabricación de alimentos, sino también al mundo en que vivimos: escapes de los coches, polución, aguas estancadas. Incluso he visto pacientes a los que renombrados expertos en

alergia les han dicho que son *¡alérgicos a sí mismos!* El tremendo auge de las clínicas de alergias y el número ascendente de técnicas para analizar las alergias —que van desde el péndulo oscilante al diagnóstico en ausencia del paciente, para no decir nada de tanto y tanto método pseudocientífico que gana popularidad diariamente— han servido para hacer que un gran número de personas estén obsesionadas con lo que comen, beben, respiran y visten, e incluso con el lugar donde viven.

Si bien existen reacciones alérgicas específicas a algunos alimentos, particularmente los mariscos, los huevos, la leche e incluso algunas frutas como las fresas, la gran mayoría de la gente que padece efectos secundarios al comer algunos alimentos, en realidad no sufren alergias. Estas personas presentan lo que se haría mucho mejor en denominar reacciones adversas a los alimentos o intolerancia a los alimentos.

Más de la mitad de la población mundial no produce las suficientes enzimas para digerir la leche; por lo tanto no es de sorprender que muchas personas muestran evidencias de intolerancia a la leche, especialmente la producida por la intolerancia de la lactosa (lactosa es el nombre del azúcar que se encuentra en la leche de manera natural). Aparte de la leche, otros alimentos pueden producir efectos adversos en un amplio grupo de personas; entre ellos podemos incluir el café, el té, el cacao, el chocolate, el queso, la cerveza, los embutidos, algunos alimentos enlatados, la levadura, el vino tinto, el trigo, e incluso los tomates.

Algunas personas en concreto pueden tener intolerancia a otras muchas substancias alimenticias y la lista de enfermedades que pueden verse agravadas o incluso provocadas por estas intolerancias a los alimentos es muy amplia.

La jaqueca, el asma, el eczema, la urticaria, el síndrome de intestinos irritables, la colitis, la enfermedad de Crohn y la artritis reumatoide son algunas de las enfermedades que pueden responder bastante bien a los cambios drásticos de dieta. Añada a esta lista la tensión premenstrual y los problemas de la menopausia y tendrá una amplia gama de enfermedades que afectan a una gran parte de la gente en una u otra ocasión de su vida.

Algunas de estas enfermedades responderán a la exclusión de ciertos alimentos de la dieta. Por ejemplo, las enfermedades de la piel como el eczema y las urticarias normalmente responden bien a dietas que excluyen los productos lácteos y la leche, los huevos y todos los alimentos que contienen salicilatos naturales junto con los que se utilizan para la conservación, coloreado y aromatizado de los alimentos, especialmente la tartracina.

Las otras enfermedades están provocadas a menudo por una gama de intolerancias a los alimentos mucho más amplia y por esa razón es mejor comenzar por una dieta de exclusión.

La dieta de exclusión

Aunque a primera vista esta dieta parece muy difícil de seguir, recuerde que no necesita seguirla rigurosamente más que unas dos semanas, después de las cuales se pueden añadir alimentos a la dieta; si usted mantiene un control riguroso de lo que añade y qué resultado produce, rápidamente estará en disposición de conocer un amplio espectro de alimentos que tolera y eliminar los que le resultan intolerables.

El doctor John Hunter y la doctora Virginia Alun Jones, junto con la experta en dietética Elizabeth Workman que trabajan en el Hospital Addenbrooke de Cambridge, han escrito un excelente libro sobre estos problemas titulado *The Allergy Diet,* y el siguiente esquema está basado en sus investigaciones.

Lleve un registro completo de cualquier cosa que coma y beba, junto con cualquier síntoma que usted note, durante una semana antes de comenzar la dieta. Durante las dos primeras semanas de la dieta usted debe seguirla exactamente tal como está, pues con solo salirse un día puede deshacer todo el trabajo que había hecho y necesitará empezar de nuevo.

Además de todos los alimentos de la lista, usted debería eliminar cualquier alimento que sepa o sospeche que le sienta mal. Es importante comer todos los alimentos permitidos con la mayor variedad posible, ya que incluso algunos de los permitidos según la lista pueden provocar reacciones adversas en algunas personas y le convendrá descubrirlos cuanto antes. Durante estos quince días lleve también el diario y así podrá descubrir si alguno de los alimentos que está consumiendo le está afectando adversamente.

Después de dos semanas, usted debería notar mejoras espectaculares en su salud. Si sus síntomas no han mejorado, probablemente no sea la intolerancia a la comida lo que provoque sus problemas y usted debería buscar más orientación nutricional de manos de un naturópata.

Se relacionan a continuación los alimentos que usted puede y no puede comer durante las dos primeras semanas de la dieta de exclusión:

	No permitidos	**Permitidos**
Carne	Carnes en conserva, bacon, embutidos	Las demás carnes
Pescado	Pescado ahumado, mariscos	Pescado blanco

	No permitidos	Permitidos
Verduras	Patatas, cebollas, maíz dulce	Las demás verduras, ensaladas, legumbres, pastinaca y nabo sueco
Fruta	Frutos cítricos, p.e., naranjas, pomelos	Las demás frutas, p.e., manzanas, plátanos, peras
Cereales	Trigo, avena, cebada, centeno y maíz	Arroz, sémola de arroz, copos de arroz, harina de arroz, sagú, crispis de arroz, tapioca, pasteles de arroz y trigo sarraceno
Aceites de cocinar	Aceite de maíz, aceite vegetal	Aceite de girasol, aceite de soja y aceite de oliva
Productos lácteos	Leche de vaca, mantequilla, la mayoría de las margarinas, yogures y quesos, huevos	Leche de cabra, leche de soja, leche de oveja, margarina Tomor, yogur y queso de leche de cabra y oveja, y queso de soja
Bebidas	Té, café (en grano, instantáneo y descafeinado), jarabes de frutas, zumo de naranja, zumo de uva, alcohol y agua del grifo	Infusiones de hierbas (por ejemplo, manzanilla), zumos de frutas frescas (por ejemplo, manzana y piña), zumo de tomate, agua mineral, destilada o desionizada
Varios	Chocolates, levaduras y conservantes	Albarrobas, sal marina, hierbas y especias; con moderación: azúcar y miel

Compre alimentos frescos o congelados recientes, ya que los alimentos en lata y empaquetados es probable que contengan aditivos a los que puede ser sensible. También habrá que tener cuidado con muchos alimentos preparados, especialmente galletas, pasteles, tartas y la mayoría de los dulces y chocolates, ya que suelen contener leche o productos lácteos.

Al final de los quince días usted puede empezar a reintroducir algunas otras variedades de alimentos. Continúe manteniendo el diario de la dieta para que pueda recordar cualquier contratiempo y, cada dos días introduzca un alimento en el orden siguiente, recomendado por los doctores Workman, Hunter y Jones en su libro:

1. Agua del grifo
2. Patatas
3. Leche de vaca
4. Levadura
5. Té
6. Centeno
7. Mantequilla
8. Cebollas
9. Huevos
10. Gachas de avena
11. Café
12. Chocolate
13. Cebada
14. Frutos cítricos
15. Maíz
16. Queso de vaca
17. Vino blanco
18. Marisco
19. Yogur natural de leche de vaca
20. Vinagre
21. Trigo
22. Nueces
23. Conservantes (personalmente recomiendo a mis pacientes que los eviten en lo posible)

No introduzca ningún otro alimento nuevo durante cada uno de los períodos de dos días. Si tiene alguna reacción clara, deje de comer ese alimento en particular, tome nota y siga con el siguiente alimento en cuanto hayan desaparecido las reacciones. Beba mucho agua y trate de evitar tomar cualquier tipo de medicación a menos que esté específicamente prescrita por el doctor y sea necesario.

Muchas personas han creado más problemas de los que han solucionado por el uso descuidado de las dietas de exclusión, tanto porque han tratado de hacerlo por sí mismos o por la escasa información y los malos consejos de algunos supuestos especialistas en alergias. A menos que usted coma una amplia gama de nutrientes es posible que al final, además de los síntomas que estaba tratando de aliviar, sufra de malnutrición. Lo que se indica más arriba es una guía a las dietas de exclusión y no un conjunto completo y detallado de información al respecto. Para esto, necesitará leer el texto completo de *The Allergy Diet* y necesitará la ayuda y orientación de un especialista en dietética o de un naturópata competente.

La dieta Hay

El doctor William Hay fue uno de los grandes pioneros del movimiento de reforma alimentaria. Después de haber sufrido él mismo de una mala salud y no conseguir alivio con los doctores que le trataban (Estados Unidos, principios del siglo XX), decició tomar cartas en el asunto y tratar su enfermedad haciendo cambios drásticos en su dieta. Decidió comer sólo las cosas que creía que la naturaleza había creado como alimentos para el hombre, tomándolas en forma natural y en cantidades no superiores a las que creía que bastarían para sus necesidades reales. Esta vuelta a comer lo fundamental produjo cambios

espectaculares en su salud y después de tres meses había vuelto a recuperar su vigor inicial. Entonces aplicó los mismos principios para tratar a sus propios pacientes y finalmente en su libro *A New Health Era* escribió los principios del sistema de nutrición que lleva su nombre.

Antes de la Primera Guerra Mundial, Hay sugirió que el consumo excesivo de productos de harina blanca, azúcar refinado y otros hidratos de carbono refinados, el comer demasiada carne y el estreñimiento, eran factores desencadenantes de muchos desarreglos digestivos y otros problemas de salud. No deja de ser interesante que las concepciones más modernas sobre nutrición y salud tengan en cuenta estos mismos factores, junto con algunos otros. En su libro *Food Combining For Health,* Doris Grant y Jean Joice hacen referencia al sistema Hay y dan cuenta detallada y fascinante de los notables efectos beneficiosos de la adopción de este sistema de alimentación.

Resumen así los cinco principios más importantes del planteamiento de Hay:

1. No se deberían tomar féculas ni azúcares en una comida en que se tomen proteínas y frutas ácidas.
2. Las verduras, ensaladas y frutas deberían formar la mayor parte de la dieta.
3. Las proteínas, féculas y grasas se deberían comer en pequeñas cantidades.
4. Sólo se deberían consumir féculas integrales y no procesadas, y todos los alimentos procesados y refinados deberían ser tabú, en particular la harina blanca y el azúcar y todos los alimentos en que se utilizan, y las grasas altamente procesadas como las margarinas.
5. Se deberían dejar intervalos de por lo menos cuatro o cuatro horas y media entre comidas de diferente carácter.

El libro también incluye un gráfico con una lista completa de los tipos de comidas que pueden combinarse y aquellas combinaciones que deberían evitarse siempre.

En la práctica, he encontrado que la lista original de Hay puede ser adaptada al estilo de vida actual. No era un abogado de las proteínas vegetarianas, pero hay más de 2 millones de personas en el Reino Unido que no comen carne, y yo no he encontrado problemas con las lentejas, judías y otros alimentos vegetarianos. También decía Hay que el alcohol es una bebida adecuada para tomar con determinadas comidas; es una cosa que yo no recomiendo: ahora sabemos más cosas acerca de los efectos a largo plazo del alcohol.

Más acerca de los aditivos

Hemos visto ya lo que puede contener una rebanada del brazo de gitano que comemos normalmente (página 50). La mayoría de los alimentos precocinados contienen aditivos. Estos aditivos no tienen valor nutritivo alguno y sólo se emplean por conveniencia de los fabricantes y vendedores de alimentos. Los profesionales de la medicina alternativa han estado previniendo a la gente de los efectos de estos aditivos desde 1970. Es cierto que muchos niños asmáticos y alérgicos sufren como resultado de ciertos alimentos que contienen aditivos. También es cierto que muchas personas que no son alérgicas sufren algunas reacciones adversas a las substancias químicas que comen. A pesar de lo que dicen los defensores de los aditivos, la mayoría de estas substancias químicas no son debidamente analizadas ni están bajo el control de departamento alguno de la Administración, y el mejor consejo es que traten de evitarlos. Esto es aún más importante si sabe que alguien de su familia sufre este tipo de alergias. Solamente será entonces, cuando nosotros, el público, dejemos de comprar esa porquería de alimentos, cuando los fabricantes se verán forzados a ofrecer una alternativa más saludable.

Lo que significan los números E

Damos a continuación una lista de los números E más comunes y el nombre de las substancias que representan:

E102	Tartracina	**E173**	Aluminio
E104	Amarillo de quinolina	**E174**	Plata
E107	Amarillo 2G	**E175**	Oro
E110	Amarillo puesta de sol	**E180**	Pigmento rubina
E120	Cochinilla	**E200**	Ácido sórbico
E122	Carmoisina	**E210 a**	Ácido benzoico
E123	Amaranto	**E219**	y sus benzoatos
E124	Ponceau 4R	**E220**	Dióxido sulfuroso
E127	Eritrosina	**E221**	Sulfito de sodio
E128	Rojo 2G	**E222**	Bisulfito de sodio
E131	Azul patentado V	**E223**	Metabisulfito de sodio
E132	Carmín índigo	**E224**	Metabisulfito de potasio
E133	Azul brillante	**E226**	Sulfito de calcio
E142	Verde S	**E227**	Bisulfito de calcio
E150	Caramelo	**E230**	Bifenil (o difenil)
E151	Negro PN	**E231 y**	
E153	Negro carbón	**E232**	Derivados del difenil
E154	Marrón FK	**E239**	Hexamina
E155	Marrón HT	**E249**	Nitrito de potasio

E250	Nitrito de sodio
E251	Nitrato de sodio
E252	Nitrato de potasio (salibre)
E261	Acetato de potasio
E262	Acetato de sodio
E270	Ácido láctico
E280 a E283	Derivados del ácido propiónico
E290	Dióxido de carbono
E310	Galato propílico
E311	Galato octílico
E312	Galato dodecílico
E320	Hidroxianisola butilada
E321	Hidroxitoleno butilado
E325	Lactato sódico
E385	Calcio disódico (RDTA)
E407	Musgo irlandés
E414	Goma arábiga
E421	Manitol
E430	Polioxitileno (8 estearato)
E431	Polioxitileno estearato
E434	Polisorbato 40
E435	Polisorbato 60
E436	Polisorbato 65
E450B y E450C	Difosfatos
492	Triestearato sórbico
508	Cloruro potásico
510	Cloruro amónico
514	Sulfato sódico
541	Fosfato sódico alumínico
544	Polifosfato cálcico
545	Polifosfato amónico
621	Glutamato monosódico
622	Glutamato monopotásico
623	Glutamato cálcico
627	Guanilato sódico (guanosina)
631	Inosina 5
635	Sodio 5
924	Bromato potásico
925	Cloro
925	Bióxido de cloro

Muchos de nosotros podemos comer cualquier alimento, o casi, sin ningún efecto nocivo. Sin embargo, si sufrimos de ciertas enfermedades, las substancias que ciertos fabricantes añaden a los alimentos para mejorar su aspecto o su período de validez para el consumo pueden hacer que esas enfermedades se tornen aún peores. En algunas personas los aditivos de los alimentos pueden provocar una variedad de su enfermedad y algunos aditivos ciertamente deberían estar prohibidos para los bebés y los niños pequeños. Debemos ser conscientes de los posibles peligros y llegar a saber los números E y lo que es más importante, leer las etiquetas de los alimentos antes de comprarlos. El cuadro de las páginas siguientes da una lista de las enfermedades que pueden ser agravadas, o incluso provocadas, por los aditivos. Los padres han de tener un cuidado especial con los alimentos que dan a los niños pequeños y bebés. Los aditivos subrayados se deben evitar. Los alimentos que contengan alguno(s) de los otros no se deben tomar en grandes cantidades.

Guía para el consumidor de aditivos alimentarios

Sepa dónde ha de buscar los diferentes números E al comprar en el supermercado. Usted quizá suponga que los colorantes, aromatizantes y conservantes se encuentran en los alimentos enlatados y envasa-

Dolencias o afecciones provocadas o agravadas por los aditivos alimentarios

Niños pequeños: E211 E212 E213 E214 E215 E216 E217 E250 E251 E252 E262 E310 E311 E312 E320 E321 E325 621 627 631 635

Bebés: E249 E250 E251 E252 E262 E270 E310 E311 E312 E320 E321 E325 514 541 621 622 623 627 631 635

Si usted sufre alguna de las dolencias o afecciones que aparecen abajo, debería evitar los alimentos que contengan los aditivos subrayados de la lista. Sea cuidadoso y no coma muchos alimentos que contengan alguno(s) de los otros.

Alergias: E131 E132 E133 E142 E151 E154 E155 E180 E211 E212 E213 E214 E215 E216 E217 E218 E219 E223 E224 E414 E421

Asma: E102 E104 E107 E110 E120 E122 E124 E128 E133 E142 E151 E154 E155 E180 E210 E211 E212 E213 E214 E215 E216 E217 E221 E222 E223 E224 E226 E227 E249 E250 E251 E252 E310 E311 E312 E320 E321

Hiperactividad: E102 E104 E107 E110 E120 E122 E123 E124 E128 E133 E142 E151 E154 E155 E180 E210 E220 E321

Eczema: E115 E430 E431

Fiebre del heno: E102 E104 E107 E110 E120 E122

Hipertensión: E132

Jaqueca: E250 E251 E252 E280 E281 E282 E283 621

Problemas renales: E173 E174 E175 E261 E430 510 514 541 622

Problemas hepáticos: E310 E311 E312 510

Sensibilidad a la aspirina: E102 E104 E107 E110 E120 E122 E123 E124 E155 E180 E310 E311 E312

Algunos aditivos alimentarios producen enfermedades en un número reducido de personas. Las dolencias o afecciones siguientes puede que sean causadas por los alimentos y los números subrayados tienen más probabilidades de causar problemas que los otros. Si está preocupado por alguna de estas dolencias, desde luego debería consultar con su médico de cabecera.

Vómitos: E110 E230 E231 E232 E250 E251 E252 E385 E421 E450B 508 544 545 622 924

Perturbaciones visuales: E102 E104 E107 E110 E120 E122

Irritación gástrica: E210 E220 E223 E226 E227 E239 E310 E311 E312 508 622

Deficiencia vitamínica: E150 E223 E226 E227 E321 924 925

Dolencias o afecciones provocadas o agravadas por los aditivos alimentarios

(continuación)

Mutación genética: E154 E239

Urticaria: E102 E104 E107 E110 E120 E122 E123 E131 E132 E200 E210 E211 E223 E430 E431

Problemas urinarios: E239

Dolores de cabeza: 621

Jaqueca: 621

Problemas de la reproducción: E310 E311 E312

Problemas respiratorios: E102 E107 E110 E120 E122 E131 E132

Edema (hinchazón): E110 E122

Sensibilidad a la luz: E127

Tiroides hiperactivos: E127

Náuseas: E131 E132 E230 E231 E232 E250 E251 E252 E421 508 621 622 924

Hipotensión: E131 E250 E251 E252

Cáncer (posible riesgo): E153 E239 E249 E250 E251 E252 E407 E434 E435 E436

Irritación de la piel: E218 E219 E239

Efectos potenciados del alcohol: E290

Incremento del nivel de colesterol: E321

Colitis ulcerosa (posible riesgo): E407

Aumento de la absorción de substancias liposolubles: E434 E435 E436 492

Palpitaciones: 621

Vértigo: 621

Gota: 627 631 635

dos que hay en las baldas del supermercado, pero es que, como podrá ver en el cuadro siguiente, muchos alimentos aparentemente frescos también tienen esos pequeños números E. Los productos lácteos como el yogur, por ejemplo, a menudo contienen colorantes que pueden ser

Guía para el consumidor de aditivos alimentarios

Repostería:	E102 E110 E132 E150 E153 E200 E210 a E219 E270 E310 E311 E312 E320 E321 E325 E421
Frutos cítricos frescos:	E230 E231 E232
Bebidas sin alcohol, cerveza y sidra:	E102 E150 E153 E200 E210 a E219 E220 E223 E226 E227 E270 E290 E320 E321 E385 E407
Alimentos enlatados:	E102 E123 E124 E127 E133 E200 E210 a E219 E220 E250 E251 E252
Alimentos envasados:	E102 E110 E122 E132 E142 E200 E220 E223 E310 E311 E312 E320 E321 621
Postres:	E110 E123 E124 E153 E210 a E219 E220 E407
Productos cárnicos:	E104 E127 E128 E131 E150 E220 E249 E250 E251 E252 E450 621
Productos de panadería:	E110 E122 E123 E124 E127 E132 E142 E150 E151 E173 E174 E175 E200 E210 a E219 E262 E280 a E283 E320 E321 E407 E415 E435 492 541 635 924 925
Productos lácteos:	E102 E110 E180 E200 E210 a E219 E221 E239 E251 E280 a E283 E320 E321 E325 E407 E421 E450 544 545
Pescado:	E102 E104 E154 E220 E259 E450

particularmente malos para algunos niños. Algunos dulces contienen colorantes artificiales, e incluso los frutos cítricos y sus subproductos están a menudo pulverizados con fungicidas y la única manera de eliminar éstos es lavar la fruta con agua caliente. Así que tenga cuidado con la rodaja de limón de su «gin-tonic» o incluso de su agua mineral, pues puede contener hasta setenta veces la cantidad de fungicida químico normalmente permitido en los alimentos.

Afortunadamente la presión ejercida por ustedes, los consumidores de alimentos, está forzando cada vez más a los vendedores, especialmente los grandes supermercados, a ofrecer una gama mucho más amplia de alimentos que estén libres de aditivos, conservantes, colorantes y aromatizantes artificiales. Sin embargo, sea cuidadoso, ya que muchos de los nuevos envases son confusos. Una larga banda en un cartón de yogures que diga «Libre de colorantes y aromatizantes artificiales» puede ser tentadora, pero déle la vuelta y mire a las letras pequeñas del fondo del envase: bien podrá encontrar que contienen

aditivos y conservantes; un pan de molde con la apetitosa etiqueta de «Libre de colorantes artificiales» puede contener antioxidantes. Así que aprenda a leer las etiquetas y enseñe a sus hijos a hacer lo mismo. Nunca es demasiado pronto para que aprendan buenos hábitos alimentarios.

Epílogo

El gran debate

Desde los primeros años de este siglo, los naturópatas están convencidos de que los aditivos, colorantes, aromatizantes y conservantes alimentarios, el azúcar y los hidratos de carbono refinados y la proporción cada vez mayor de proteínas y grasas animales que hay en nuestra dieta han contribuido a las enfermedades de la civilización que amenazan la salud de las naciones. Poco a poco los miembros más razonables y más previsores de las clases médica y científica han comenzado a aceptar estas ideas y a buscar explicaciones científicas para ellas. Dentro del mundo académico hay discusiones, y los hay que dicen que no existen pruebas concluyentes e irrefutables de que los aditivos alimentarios puedan producir daño en los niños, o de que las grasas animales puedan provocar enfermedades del corazón, o de que el azúcar es perjudicial para la salud, o de que las dietas bajas en fibras naturales y altas en féculas refinadas son la causa definitiva de graves desarreglos intestinales.

Sin embargo, existe una amplia gama de pruebas con que demostrar que el paso a una dieta que contenga más fibra, menos grasas, menos azúcar, menos sal y menos proteínas animales es beneficioso para la salud en general y para todos los aspectos específicos ya mencionados.

Los grandes hombres de negocios están a la defensiva ya que ven amenazados sus mercados. Se están gastando grandes cantidades de dinero en publicidad, promoción y propaganda destinadas a convencer al público de que las personas exigentes con los alimentos, como yo, somos peores para la salud de la gente que los productos de sus fábri-

cas. Privar a los niños de sus dulces es malo, según ellos. Reducir las grasas puede reducir el aporte de calorías. El vegetarianismo puede producir deficiencias vitamínicas. Y los padres que imbuyen sus ideas radicales a sus hijos están creando el riesgo de malnutrición en cientos de miles de niños a lo largo de todo el país. Todo esto son, desde luego, idioteces.

Las dietas ridículamente extremas u obsesivas no son saludables, pero la gran mayoría de los padres con un poco de cabeza no necesitan a nadie que les convenza de que los jóvenes de hoy en día se están haciendo una generación de consumidores de comistrajos. Comidas instantáneas, comidas para ver la tele, la inevitable hamburguesa con patatas, las bebidas gaseosas edulcoradas y coloreadas artificialmente, los batidos con muchas grasas y edulcorantes, los aperitivos repletos de sal y grasas, todos ésos son los peligros reales para la salud de nuestros niños y jóvenes. En comparación con la Europa continental, nuestros niños comen más azúcar, más grasas y menos fibra y menos fruta fresca y verdura que los de los demás países. Esto no es bueno para su salud, ni ahora ni en el futuro y planteará problemas cada vez mayores a los recursos del servicio nacional de salud.

Cada padre tiene la responsabilidad de tratar de inculcar unos hábitos más saludables de alimentación en sus hijos. Y no olvidar que los niños aprenden con el ejemplo. Si usted vive alimentándose de porquerías no sería lógico que tratara de persuadir a sus hijos de que coman verduras. Si usted es vago hasta para pelar una manzana, es probable que sus hijos no vayan a ser unos entusiastas de la fruta. No es necesario privarles de todo gusto: hay muchas alternativas a los productos «destrozadentaduras» de la industria del azúcar, y es también bueno comprobar que los alimentos de más alto contenido en azúcar son los que tienen menos valor nutricional. Muchas de estas pegajosas golosinas en barra llenarán a sus hijos y les quitarán el apetito, dejándoles sin comer alimentos más importantes que necesitan imprescindiblemente.

Trate de advertir a sus hijos del peligro de los anuncios engañosos, comentando con ellos los anuncios, acostumbrándoles a guardar las envueltas para luego leer juntos el contenido. Enséñeles a sospechar de las afirmaciones de los fabricantes de todas esas «maravillas», especialmente si son grandes empresas. Un vídeo reciente, producido por la industria azucarera y distribuido en los colegios como material didáctico, decía que una manzana al día no evita la visita al dentista y que incluso puede hacer más daño a los dientes que una chocolatina. Esta película, producida por el Sugar Bureau, que representa a la industria azucarera británica, insinuaba que dejar de tomar azúcar es una

medida infundada, ya que el azúcar no es la causa principal de la caries.

El Consejo de Educación para la Salud dio un paso que no tenía precedentes: escribir a todas las autoridades educativas aconsejándoles que no exhibieran este vídeo en sus colegios, y la Asociación Dental Británica calificó el film de «gran mentira e intento deliberado de minimizar los peligros que representa el azúcar para los dientes».

No se deje gobernar por los proveedores de mala salud. Use de su buen juicio y sentido común para elegir una dieta sensata y equilibrada para usted y su familia. No hace falta que se vuelva un maniático de la comida, no tiene que hacerse vegetariano o macrobiótico. Lo único que necesita es moderación. A modo de sencilla regla empírica, trate de que una tercera parte del consumo diario de alimentos sea fruta fresca cruda, ensaladas y verduras. Recurra más, como fuente de proteínas, al pescado y las aves de corral. Reduzca el consumo de grasa evitando empanadas, pasteles de carne, embutidos, salamis, bacon, jamón y patés. Reduzca el consumo de azúcar, y el de sal. Aumente el consumo de cereales integrales, pan integral, arroz entero, pasta integral: son saludables, baratos y nutritivos. Trate de hacer más uso de las fuentes vegetales de proteínas, como alubias, lentejas y nueces. Utilice los frutos secos y los zumos de frutas naturales como forma natural de endulzar, evite la sartén. Cuando cueza verduras, bien al vapor o con agua, téngalas el menor tiempo posible con tan poca agua como pueda, y luego emplee el agua para caldos o sopas, de manera que no pierda los valiosos minerales y vitaminas.

Si no está satisfecho con la comida que sirven a sus hijos en el colegio o a usted mismo en el trabajo, quéjese y si todo falla, lleve su propia comida o prepare a sus hijos unos almuerzos caseros saludables para llevar al colegio, y anime a otros a hacer lo mismo. No hay nada como una caída de las ventas y la consecuente pérdida de beneficios para hacer que los restauradores mejoren la calidad de la comida que sirven.

Somos lo que comemos, y no hay duda de que las semillas de las enfermedades cardíacas coronarias se siembran en la niñez. Así que no anime a sus hijos a cavar su tumba con sus propios dientes.

Índice alfabético

abcesos, 40
  en los dientes, 156
ácaros, 84
aceite de olbas, 86, 88
acné, 29, 112-3, 115-6
acto sexual
  anal, 107
  oral, 128, 129
  ver también: problemas sexuales
acupresión
  angina de pecho, 98
  catarro, 88
  discos dislocados, 76
  dolencias artríticas, 60
  dolor de cabeza, 72
  dolor de espalda, 66
  dolor de estómago, 161
  enfermedades hepáticas, 159
  jaqueca, 174
  neurosis de angustia, 168
  sinusitis, 91
  vértigo, 171
acupuntura, 22, 23, 25-30, 123
  anestesia, 26
  angina de pecho, 98
  asma, 85
  catarro, 88
  cistitis, 143
  codo de tenista, 79
  diverticulitis, 154
  discos dislocados, 76
  dolencias artríticas, 60
  dolor de cabeza, 72
  dolor de espalda, 66
  enfermedades hepáticas, 159
  fiebre del heno, 90
  herpes zoster, 129, 178
  hombro agarrotado, 71
  jaqueca, 174
  neuralgia trigeminal, 178
  piedras en la vesícula biliar, 156
  psoriasis, 131
  síndrome de intestinos irritables, 158
  vértigo, 171
adelgazamiento, dieta de, 207-9
adenitis, 92
adicción, problemas de, 30, 72
aditivos, para los alimentos, 17, 49-52, 146, 215-223
  reacciones alérgicas, 84, 89, 117, 124, 210
adrenalina, 197
aerosoles nasales, 87, 89, 91
agua, impurezas, 151
aire
  acondicionado, 123
  filtros, 90
alcohol, 19, 29, 100, 140, 142, 147, 159, 162
  alergia, 174
  eczema, 124
  hipertensión, 102, 105
  impotencia, 136
alergias, 83-4, 87, 89, 90, 112, 121, 129, 140, 152, 173, 217
  ver también: aditivos;

animales; chocolate; detergentes en polvo; fresas; goma; leche de vaca; marisco; metales; nueces; perfume; pescado; piel; piscinas; productos químicos; rayos ultravioleta; trigo
alga marina, 68
alimentos
aditivos, 16, 49-52, 146, 215-223
alergias, 15, 33, 50-1, 84, 89-90, 117, 122, 124, 129, 140, 145, 147, 152, 158, 173, 209-220
colorantes, 84, 146, 210
fabricación, 50
higiene, 151, 156
intoxicación, 156
intolerancia, 209, 220
alimentos crudos, *ver* frutas, ensaladas y verduras
alimentos integrales, 47, 88, 105, 107, 150
Allergy Diet, The, 211, 213
almorranas o hemorroides, 74, 95, 106-7, 145, 149
alopecia, 125-6
amigdalitis, 92-3
anemia, 56, 74, 95-6, 107, 127
angina de pecho, 96-8, 102
animales
grasas, 100, 102, 105, 145-6, 155, 161, 223
reacción alérgica a los, 83-5, 117, 122
anorexia, 10, 56, 136, 160, 165-7, 169
nerviosa, 165-7
anti-
ácidos, 162
bióticos, 40, 90, 93, 118, 121, 141, 142, 148, 152, 158
conceptivos, 47, 55, 100, 102, 141
convulsivos, 55
depresivos, 149, 167, 169
espasmódica, tintura, 73
histamínicos, 124
inflamatorios, 54, 56, 59, 70, 76, 77
apendicitis, 145, 153
aparato respiratorio, problemas del, 10, 83-93, 218
apetito, pérdida del, 47, 95, 165-6
apoplejía, 17
arañazos, 40
arterioesclerosis, 101
artritis, 10, 29, 32, 54, 63, 78, 80, 130, 171
artritis reumatoide, 29, 54-5, 58, 210
asesoramiento, *ver* psicoterapia
asma, 10, 29, 35, 50-1, 83-5, 91, 116, 122, 197, 210, 217
Asociación Médica Británica, 13
Asociación Británica de Naturopatía y Osteopatía, 32
aspirina, 54, 59, 72
sensibilidad a la, 50, 117, 171
aterosclerosis, 98-101, 102
aves de corral, 47
ayuno, 32
azúcar, 17, 100, 105, 145-6

baños de contraste
acné, 116
almorranas, 107
calambres, 68
fibrositis, 70
hombro agarrotado, 71
juanetes, 61
piernas inquietas, 74
problemas de próstata, 140
problemas sexuales, 136
sabañones, 104
venas varicosas, 109
baños de los pies con mostaza, 68
baños de sol, 114-5, 116, 121, 124, 127, 131
bioflavonoides, 90, 108
biorreciclaje, 101, 102, 131
Bio-Strath, 59, 70, 76, 77, 204
boca
problemas, 156-7
salud y limpieza de la, 157, 160
úlceras, 160-1
bolsas de hielo
almorranas, 107
codo de tenista, 79

desarreglos de las articulaciones, 59
hombro agarrotado, 71
boqueras, 127, 128
bronquitis, 10, 86-7
bulimia nerviosa, 165-7

cafeína, 96, 100, 102, 104, 105, 124, 140, 142, 161, 174, 176
calambre, 68-9, 73
ver también: problemas musculares
calcio, 47, 68
falta de, 138, 155
lactato de, 68
pantotenato de, 70, 76
calefacción central, 123
calvicie, 125
callos, 119
cama, 65
reposo en, 64, 75
cambio de las articulaciones
cadera, 55, 57
rodilla, 57
cáncer, 17, 22, 63, 159, 218
de intestino, 145, 153
de piel, 114
de próstata, 140-1
del cuello uterino, 128
Cannon, Geoffrey, 17
cansancio, 95, 103
cápsulas de ajo, 85, 88, 91, 103, 120, 152
carbuncos, 118-9
carne y productos cárnicos, 47, 48, 89, 105, 146, 223
caspa, 126
cataplasmas, 40, 118
cataratas, 132
catarro, 10, 87-9, 90, 171
ciática, 29, 63, 75, 178
circulatorios, problemas, 95-109
cirugía
almorranas, 107
amigdalitis, 93
arterias coronarias *(bypass)*, 97
colitis, 148
diverticulitis, 153
dolor de espalda, 64
efectos secundarios, 125
hernia discal, 77
hombro agarrotado, 71
juanetes, 62
piedras en el riñón, 138
próstata, 140
trasplante de cadera y rodilla, 55, 57
vesícula biliar, 155
cistitis, 9, 137, 141, 142-3
Clínica Bircher Benner, 203
Clínica Oncológica de Bristol, 22
coche
accidentes de, 80-1, *ver también:* luxación cervical
apoyacabezas, 80
asientos, 65
codo de tenista, 10, 78-80
Colegio Anglo-Europeo de Quiropraxia, 38
Colegio Británico de Naturopatía y Osteopatía, 15, 45
colesterol, 49, 100, 218
enfermedades cardíacas, 104-6
cólico, 147-8
cólico biliar, 155
colitis, 29, 148-9, 153, 210, 218
columna, problemas de, 36-8, 71, 74-7, 80-1
ejercicios de fortalecimiento, 181-196
columna de bambú, 55
combinación de alimentos para la salud, 47
comistrajos, 146, 222
compresas frías y calientes, 40
amigdalitis, 93
codo de tenista, 79
desarreglos de las articulaciones, 59
jaqueca, 174
neuralgia, 178-9
problemas de espalda, 66
problemas hepáticos, 160
tortícolis, 77
ver también: baños de contraste

conservantes de los alimentos, *ver:* aditivos para los alimentos
Consejo General Médico, 13, 24
Consejo de Educación para la Salud, 18, 146, 223
corazón
enfermedades, 17, 35, 49, 101, 104-6, 145, 197, 221
problemas, 96-103, 104
corsés, 64
cosméticos, 116, 117, 121
costra láctea, 112

chi, 25-6
chocolate
reacción alérgica, 129, 140, 174

deportes, 62, 75, 77, 195-6
codo de tenista, 78-9
estar en forma, 101
pie de atleta, 131
depresión, 10, 137, 139, 158, 169-171, 176
dermatitis, 113, 121-2, 125
desarreglos del cuero cabelludo, 125-7, 130
desarreglos menstruales, 9, 35, 74, 127, 160, 166
desarreglos sanguíneos, 73, 95-109
desarreglos visuales, 174
descongestionantes, 87, 90
deshidratación, *ver:* pérdida de fluidos
desvío de la circulación de la arteria coronaria *(bypass),* 97
operación, 97
detergentes en polvo, reacción alérgica a, 121-2
diabetes, 118
diarrea, 145, 147, 148, 151-2, 156, 157, 161
dientes, 50, 156-7, 160, 222
dieta, 19, 46-52
acné, 115
adelgazamiento, 207-9
aftas, 142
anemia, 96
angustia, 168
antidepresivos, 170
asma, 85
cálculos biliares, 155
cistitis, 143
colitis, 148
desarreglos articulares, 58
diarrea, 152
diverticulitis, 153
diviesos, 119
dolencias cardíacas, 104-6
eczema, 124
fiebre del heno, 89
flatulencia, 154
gingivitis, 157
hipertensión, 102
jaqueca, 174
menopausia, 139
mareos matinales, 143
piernas inquietas, 74
problemas de la piel, 117
problemas del estómago, 161
problemas digestivos, 145-163
problemas hepáticos, 160
problemas musculares, 70
psoriaris, 131
saludable, 221-3
síndrome de intestinos irritables, 158
tensión premenstrual, 140
úlceras bucales, 161
vértigo, 171
dieta de adelgazamiento, 207-9
dieta de exclusión, 84, 89, 122, 124, 148, 158, 211-3
dieta Hay, 148, 154, 213-4
dieta para una «limpieza general», 203-7
dificultad de respiración, 95
dificultades matrimoniales, 102, 106 *ver también:* problemas sexuales
diverticulitis, 15, 29, 74, 145, 153-4
diviesos, 118
divorcio, 169
dolor de espalda, 9, 10, 14, 21, 35-7, 53, 55, 62-8, 120, 139, 140, 179
ejercicios, 181-196
dolores de cabeza, 53, 90, 95, 139, 145, 169, 218

por tensión, 71-3, 173
duelo, 169

eczema, 10, 29, 83, 112, 116, 122-4, 210, 217
infantil, 112, 117, 123-4
eczema seborreico de la infancia, 112
edema, 218
educación para la salud, 32-3
E for additives, 17, 49
ejercicio, 33, 146
almorranas, 107
angina de pecho, 97
angustia, 168
asma, 85
aterosclerosis, 100-1
bronquitis, 86-7
desarreglos circulatorios, 103
desarreglos de las articulaciones, 58
dolencias cardíacas, 105
dolor de espalda, 62-3, 64-5
dolores de cabeza, 72
fibrositis, 70
fortalecimiento de la espalda, 181-196
hernia discal, 77
hipertensión, 102
hombro agarrotado, 71
insomnio, 177
jaqueca, 174
juanetes, 61
luxación cervical, 80
tortícolis, 78
venas varicosas, 108
ejercicios de relajación, 197-201
electro-
acupuntura, 27
terapia convulsiva, 169
embarazo, 47, 75, 95, 100, 107, 108, 112, 128, 141, 143
enfermedad de Crohn, 29, 210
enfermedad de Ménière, 171
enfermedades coronarias del corazón, *ver:* enfermedades cardíacas
enfermedades de las encías, 95, 157
enfermedades intestinales, 29, 95, 109, 145-163, 157-8, 167
enfermedades respiratorias, 10, 83-93
enfermedades sexuales transmitidas, 128, 135, 142
ensaladas, 47, 96, 105, 138, 146, 150
episiotomía, 136
equilibrio, problemas de, 171, 177
espinillas, *ver:* problemas de la piel
espondilitis anquilosante, 55, 58
espondilosis, 54
esquizofrenia, 33
estándares nutricionales, 19, 46-52, 96, 135, 147, 166
esterilidad, 167
esteroides, 54, 56, 70, 79, 84, 87, 124, 131, 148, 160
estómago, problemas, 50, 161-3
estómago de vacaciones, 151
estreñimiento, 9, 29, 35, 106-7, 108, 145, 147, 149-151, 153, 157
estrés, 69, 71, 97, 101, 102, 105, 117, 123, 131, 137, 141, 148, 150, 154, 161, 173, 176
estrías en la piel, 112
etiquetado de alimentos, 220
examen del cuello de la matriz, 128
exclusión, dietas de, 84, 89, 122, 124, 148, 158, 211-3

familia, problemas dentro de la, 166, 168
fármacos, 22, 40
cataratas, 132
enfermedades depresivas, 169, 170
hipertensión, 102, 103
ilegales, 29
industria, 12
reacciones alérgicas a, 50, 117, 171, 217
toxicidad, 170
fatiga, 95, 103
fibra, 47, 100, 107, 109, 146, 147, 149, 150, 153, 154
fibras sintéticas, 84, 123, 130, 132, 142

fibrositis, 69-70, 78
fiebre del heno, 29, 83, 87, 89-90, 116, 122
Finegold, Dr. Ben, 50
fisioterapia
  dolor de espalda, 64
  hombro agarrotado, 70
flatulencia, 154
fobias, 167
Food Combining For Health, 214
Food for Thought, 18
Food Scandal, The, 17
fresas, reacción alérgica a, 117, 129, 210
frigidez, 135-6
frustración, 106
  ver también: estrés
fruta, 47, 105, 107, 146, 150, 223
fumar, 30, 47, 136
  asma, 84
  bronquitis, 86
  catarro, 87
  dolencias cardíacas, 100, 103, 105
  problemas circulatorios, 104
  problemas de estómago, 161
  sinusitis, 91
furúnculos, 113

garganta, dolor, 92
gárgaras, 93
gases, 84
gastroenteritis, 147, 156
gingivitis, 156-7
goma, reacciones alérgicas a, 121
gota, 54, 56, 102, 218
goteo posnasal, 87, 88
Grant, Doris, 214
Grieder, Dr. Sabine, 203

Hahnemann, Samuel Christian, 41
Hanssen, Maurice, 17, 49
Hay, Willian, 213
hepatitis, 28, 159
hernia de hiato, 154, 160
hernia discal, 62, 74-7
herpes, 127-9, 135, 160, 179
herpes genital, 128
herpes zoster, 10, 128-9, 178
hidroterapia, 33
hierro, 47, 107
  deficiencia, 74, 96, 127
  pastillas y estreñimiento, 149
hígado, 29
higiene
  alimentos, 151, 156
  dental, 157
  personal, 107, 113, 115, 119, 132
hiperactividad, 50, 145, 167
hipertensión, 14, 32, 49, 101-3, 105, 134, 145, 173, 197, 217
hiperventilación, 167, 217
hipnosis, 22, 117, 131, 166, 171, 173, 177
hipocondria, 167
Hipócrates, 30, 32, 34
hipotensión, 103-4, 171, 218
hombro agarrotado, 70-1
hormigueo, 75, 95
hormonas
  cambios, 125, 136, 139, 173
  terapia de reposición (TRH), 139
huesos quebradizos, 138
huevos, 47, 117, 122, 124, 129, 210
Hunter, Dr. John, 158, 211

ictericia, 155
impotencia, 47, 135-7, 140
infecciones de aftas, 87, 112, 136, 141-2
infecciones de oído, 87, 90, 91, 92
  problemas de equilibrio, 171
  volar, 91-2
infecciones de pecho, 84, 88, 90-1
inflamación de glándulas, 92
Informe NACNE, 18, 146
inhaladores, 84, 91
insomnio, 10, 95, 167, 175-7
intolerancia a la lactosa, 210
inyecciones de sales de oro, 55

jabón, 113, 115, 117, 142
  ver también: detergentes en polvo
jaqueca, 15, 28, 29, 35, 71, 139, 173-5, 195, 210, 217, 218
jengibre, 100

Joice, Jean, 214
Jones, Dra. Virginia Alun, 158, 211
juanetes, 9, 60-2

Lancet, 146
laxantes, 107, 149, 165, 166
leche de vaca, reacción alérgica a, 117, 124, 129, 147, 152, 210
lecitina, 100, 108, 160
Lief, Stanley, 17, 147
líquidos
  consumo, 107, 137, 140, 143, 149-150, 153, 162, 174
  pérdida, 103, 152, 177
lumbago, 29
lupus eritematoso sistémico (LES), 54, 55-6, 58
luxación cervical, 71, 77, 80-1

manipulación, *ver:* quiropraxia y osteopatía
mareos, 95, 103
mareos matinales, 143-4, 160
mareos de los viajes, 177-8
marisco, reacciones alérgicas a, 117, 129, 210
masaje
  aceite, 59
  angustia, 168, 171
  calambres, 68
  catarro, 88
  codo de tenista, 79
  desarreglos de las articulaciones, 59
  desarreglos del pelo y cuero cabelludo, 126
  dolencias cardíacas, 106
  dolor de espalda, 66
  dolores de cabeza, 72
  estreñimiento, 150
  fibrositis, 69
  hernia discal, 75
  hipertensión, 103
  hombro agarrotado, 71
  insomnio, 177
  jaqueca, 175
  luxación cervical, 80
  problemas hepáticos, 160
  problemas neuro-musculares, 36
  sinusitis, 91
  tortícolis, 77
  venas varicosas, 108
McGovern, senador George, 17, 146
mecanismo de masticación, 175, 178
medicina alternativa/complementaria, 13, 20, 45-6
medicina china, 25, 38
medicina herbaria, 23, 29, 30, 38-41
  acné, 116
  angina de pecho, 98
  angustia, 168
  bronquitis, 86
  cólico, 147
  colitis, 148
  depresión, 170
  diverticulitis, 154
  dolor de estómago, 161
  dolores de cabeza, 73
  estreñimiento, 150
  fibrositis, 70
  flatulencia, 154
  hipertensión, 103
  hipotensión, 104
  hombro agarrotado, 71
  insomnio, 177
  jaqueca, 174-5
  mareos de viajes, 177
  mareos matinales, 144
  menopausia, 139
  pie de atleta, 132
  piedras en los riñones, 138
  problemas de articulaciones, 59
  problemas hepáticos, 159
  psoriasis, 131
  tortícolis, 77
  úlcera gastroduodenal, 163
  úlceras bucales, 161
  venas varicosas, 108
medicina holística, 10, 13-4, 31-2, 64, 84, 148
medicina homeopática, 23, 30, 41-4
  acné, 116
  almorranas, 107
  amigdalitis, 93
  angina de pecho, 98
  angustia, 168

asma, 85
bronquitis, 86
calambres, 68
cálculos biliares, 156
catarro, 88
colitis, 148
depresión, 170
dermatitis, 122
diviesos, 119
dolor de cabeza, 73
fiebre del heno, 90
herpes, 129
herpes zoster, 129
insomnio, 177
jaqueca, 175
mareos de viajes, 178
mareos matinales, 144
menopausia, 139
pérdida de pelo, 126
piedras en los riñones, 138
problemas de la piel, 117
problemas hepáticos, 159
sabañones, 104
sarpullido, 130
úlcera gastroduodenal, 163
venas varicosas, 108
vértigo, 171
meditación, 98, 102, 106, 166
meningitis, 78
menopausia, 9, 47, 136, 138-9, 210
metales, reacciones alérgicas, 121
minerales, *ver:* terapia vitamínica y mineral
mutación genética, 218

naturopatía (o naturismo), 23, 30-4, 146-7
asma, 85
calambres, 68
cistitis, 143
colitis, 149
diverticulitis, 154
fibrositis, 70
hipertensión, 102
jaqueca, 174-5
pérdida de cabello, 126
piedras en la vesícula, 156
piernas inquietas, 74
problemas de articulaciones, 59
problemas de hígado, 160
problemas de próstata, 141
sarpullido, 130
síndrome de intestino irritable, 158
sinusitis, 91
venas varicosas, 108
náuseas, 218
neuralgia, 29, 178-9
neuralgia trigeminal, 29, 178-9
New Health Era, A, 214
nueces, reacciones alérgicas, 129
números E, 50-2, 215-220

obesidad, 32, 53, 58, 65, 70, 75, 102, 105, 107-8, 145, 155
ojos, 71-2
ojos de gallo, 119-120
OMS (Organización Mundial de la Salud), 47
orzuelos, 118-9
osteo-
artritis, 57, 60
artrosis, 54
condritis, 54
porosis (*ver* huesos quebradizos), 138
osteopatía, 21-3, 30, 33, 34-7, 45
angina de pecho, 97
angustia, 168
asma, 85
bronquitis, 86
calambres, 68
catarro, 88
codo de tenista, 79
diverticulitis, 154
dolor de espalda, 62-8
dolores de cabeza, 72
estreñimiento, 151
hernia discal, 75
hipertensión, 103
hombro agarrotado, 71
jaqueca, 175
luxaciones cervicales, 80
problemas circulatorios, 105
problemas de articulaciones, 58

tortícolis, 78
úlcera gastroduodenal, 163

palidez, 95
Palmer, David Daniel, 37
palpitaciones, 95
paperas, 171
Paracelso, 38
parásitos, 159
pecas, *ver:* problemas de la piel,
pelo
desarreglos del cuero cabelludo, 125-7
tintes, 121
penicilina, 55, 117
perfume, reacciones alérgicas, 121
pescado, 47, 105, 223
aceite de hígado, 100, 106
reacción alérgica, 117, 122, 129
pesos, levantamiento de, 65, 69, 76
Pestalozzi, Fred, 203
picaduras de insectos, 40
pie de atleta, 131-2
piedras
riñón, 137-8, 162
vesícula, 63, 155-6
piel, 10, 29, 40, 50, 111-133, 145, 197, 218
alergias, 116-7, 121-2, 129
baños de sol, 114-5, 116, 121, 124, 127, 131
cáncer, 114, 131
cosméticos, 115
dermatitis, 121-2
enrojecimiento «mariposa», 56
envejecimiento, 113, 115
estrés, 117
limpieza, 113, 116
problemas sexuales, 111
sabañones, 104
piernas inquietas, 73-4
pies, problemas de, 10, 32, 60-2, 119-120
píldoras para dormir, 29, 167, 169, 176
piojos, 127
piscinas, reacciones alérgicas, 124
polen, 83, 89, 116
postura
hipotensión, 103, 171
problemas, 53, 55, 63, 69, 71, 77
reeducación, 33, 36, 72, 182
potenciación, 41
primeros auxilios, 40
problemas
articulares, 29, 53-81
circulatorios, 95-109
columna, 36-8, 71, 74-7, 80-1
dentales, 50, 156-7, 160, 175, 178, 222
digestivos, 28, 29, 35, 63, 169, 210
discos, 29, 54, 62-3, 74-7
ginecológicos, 63, *ver también:* sistema reproductor
hepáticos, 29, 159, 217
musculares, 10, 29, 38, 53-81
ocupación, 57, 62, 65, 66, 68, 72, 78, 137
psiquiátricos, 22, 33, 166
respiratorios, 10, 83-93, 218
sexuales, 111, 135-7
tiroides, 102, 218
urinarios, 218
productos lácteos, 47, 89-90, 100, 155
productos químicos, reacciones alérgicas a, 117, 121
programa «Hablemos del cuerpo» *(Bodytalk),* 9, 17, 21, 22, 122
próstata, 137, 140-1, 142
psicoterapia
angustia, 168
dolencias cardíacas, 106
dolor de espalda, 66
enfermedades depresivas, 170
estrés, 106, 117, 150, 154
familia, 166
problemas sexuales, 137
psoriasis, 131
vértigo, 173
psoriasis, 10, 29, 113, 130-1
pulso, 101
purina, 56

quemaduras, 40

quimioterapia, 125
quinina, 171
Quinn, Frederick, 41
quiropodista, 120
quiropraxia, 30, 33, 37-8, 45
  desarreglos de las articulaciones, 58
  dolor de espalda, 63-8

radioterapia, 125
rayos ultravioleta, reacciones alérgicas a, 115
RCA (reflejo cardíaco auricular), 123
régimen, *ver:* dieta,
relajación, 33, 36
  angina de pecho, 98
  anorexia nerviosa, 166
  aterosclerosis, 101
  calambres, 69
  colitis, 149
  depresión, 171
  diverticulitis, 154
  ejercicios de, 197-201
  estrés, 117, 137, 150, 154, 161
  fibrositis, 70
  hipertensión, 102, 105
  insomnio, 176
  jaqueca, 174
  menopausia, 139
  psoriasis, 131
  problemas de estómago, 161-2
  vértigo, 173
resfriados, 86, 90
reumatismo, 33, 78
rinitis crónica, 29, 87
riñones
  piedras, 137-8, 162
  problemas, 29, 63, 102, 217

sabañones, 104
Sacks, profesor, 100
sal, 19, 68, 102, 147, 223
sales de Epsom, 59, 61, 70
sales de tejido, 44
sarpullido, 116, 129
sarpullido provocado por los pañales, 112
Schussler, 44
semivegetarianos, 48
SIDA, 28, 135
síndrome de intestino irritable, 29, 154, 157-8, 210
sinusitis, 71, 90-2
sistema circulatorio, problemas del, 95, 109
sistema digestivo, problemas del, 145-163, 169
sistema nervioso, problemas del, 10, 165-179
sistema reproductor, problemas del, 135-7, 138-141, 143
sistema respiratorio, problemas del, 83-93
sistema urinario, problemas del, 75, 137-8, 140, 142-3, 218
Still, Dr. Andrew Taylor, 34-5, 37
suicidio, 169, 179
Sunday Times, The, 18, 146

tabletas de carbón vegetal, 148, 154
técnicas autogénicas de relajación, 98, 101, 102, 131
técnicas de Alexander, 72
tensión, 71, 137
tensión arterial, 14, 71, 101-4
  ver también: hipertensión e hipotensión,
tensión premenstrual, 9, 47, 95, 139-140
test de parches, 123
terapia de ultrasonidos, 75, 138
terapia vitamínica y mineral, 47
  acné, 116
  aftas, 142
  almorranas, 107
  amigdalitis, 93
  anemia, 96
  angina de pecho, 98
  angustia, 168
  arterioesclerosis, 101
  artritis, 60
  aterosclerosis, 100
  baños de sol, 115
  bronquitis, 86
  calambres, 69

catarro, 89
cirugía, 77
cistitis, 143
codo de tenista, 80
colitis, 148
cremas, 112
depresión, 171
dermatitis, 122
desarreglos de las articulaciones, 60
diverticulitis, 154
dolencias cardíacas, 106
dolores de cabeza, 73
estreñimiento, 150
eczema, 124
fibrositis, 70
fiebre del heno, 90
gingivitis, 157
herpes, 129
hombro agarrotado, 71
insomnio, 177
jaqueca, 175
mareo del viaje, 178
mareo matinal, 144
menopausia, 139
neuralgia, 179
pérdida del cabello, 126
piedras en la vesícula, 155
piedras en los riñones, 138
piernas inquietas, 74
problemas hepáticos, 160
problemas sexuales, 136-7
psoriasis, 131
sabañones, 104
sarpullido, 130
síndrome de intestino irritable, 158
sinusitis, 91
tensión premenstrual, 140
úlcera gastroduodenal, 163
úlceras bucales, 161
venas varicosas, 108
vértigo, 173
tiendas de dietética, 16, 51
tiña, 127, 131-2
tiroides, 102, 218
tiroxina, carencia de, 95
torceduras, 40
tortícolis, 77-8
tos, 87
toxicidad, 159
tracción, 64
tranquilizantes, 22, 29, 136, 139, 158, 167, 169
transplante de la cadera, 55, 57
tratamiento térmico, *ver también:* compresas
fibrositis, 70
hernia discal, 75
hombro agarrotado, 71
trigo, reacciones alérgicas, 89, 129

úlceras
en el estómago, 161-3
en la boca, 160-1
varicosas, 108
uña que crece hacia dentro, 10, 32
urticaria, *ver:* sarpullido

varicela, 128
vegetarianos, 19, 48-9, 96, 100, 222
venas varicosas, 106, 108-9, 149
verduras, 47, 105, 107, 146, 150, 223
vértigo, 171-3, 218
vesícula biliar
piedras, 63, 155-6
problemas, 29, 155
vómitos, 103, 151, 156, 161, 166-7, 177, 217

Walker, Caroline, 17
Workman, Elizabeth, 158, 211

yin y *yang*, 25-6
yoga, 98, 102, 106, 139, 166
yogur, 142, 143, 150, 152, 219

zapatos, 60-1, 120
ver también: pies
zinc
deficiencia, 47, 166
tabletas, 91, 161
zumo de remolacha, 89, 91